

Elina Pehkonen & Noora Peltomaa

LASTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN MOTORISIN KEINAIN

Tunnetaitokerhon järjestäminen moniammatillisesti päiväkodin 5–6-vuotiaiden ryhmälle

LASTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN MOTORISIN KEINAIN

Tunnetaitokerhon järjestäminen moniammatillisesti päiväkodin 5–6-vuotiaiden ryhmälle

Elina Pehkonen
Noora Peltomaa
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Elina Pehkonen & Noora Peltomaa

Opinnäytetyön nimi: Lasten tunnetaitojen tukeminen motorisin keinoin

Työn ohjaajat: Marika Tuiskunen & Aira Vähärautio

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 48

Tunnetaidot ovat merkittävä osa yksilön psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Valmius tunnekokemuksille on synnynnäinen, sillä tunteet perustuvat kehon tuntemuksiin ja sen fysiologisiin muutoksiin. Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely puolestaan ovat koko elämäme ajan harjoitettavia taitoja. Tutkimusten mukaan varhaisella tunnetaitojen tukemisella on myönteisiä vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä tasapainoiseen aikuisuuteen.

Liikkumisen ja oman kehon kautta saadut kokemukset ovat merkityksellisiä niin lapsen fyysisen, psyykkisen kuin emotionaalisen kehityksen kannalta. Motoriset taidot ja suoritukset sekä liikkumiskokemukset ovat lapselle erittäin merkityksellisiä ja siksi ne sisältävät paljon mahdollisuuksia positiivisen minäkuvan ja itsetunnon tukemiseksi. Minäkäsitys ja itsetunto puolestaan heijastuvat lapsen käyttäytymiseen, motivaatioon sekä vertaissuhteiden laatuun ja asemaan ryhmässä.

Halusimme suunnata opinnäytetyömme ajankohtaiseen ja lasten hyvinvointiin liittyvään ilmiöön. Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena projektina, jonka yhteistyökumppanina toimi päiväkotitoiminta. Projektinamme oli suunnitella ja toteuttaa tunnetaitokerho 5–6-vuotiaille lapsille yhteistyökumppanimme toimintayksikössä. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2019. Opinnäytetyömme välittömänä tavoitteena oli tukea lasten tunnetaitojen ja motoristen perustaitojen kehitystä järjestämällä lapsille moniammatillisesti suunniteltu ja toteutettu motorisiin keinoihin pohjautuva tunnetaitokerho. Kehitystavoitteenamme oli lasten tunnetaitojen monipuolisen harjoittamisen ja tukemisen sisällyttäminen osaksi päiväkodin toimintakulttuuria.

Opinnäytetyömme tuloksena oli tunnetaitokerho, joka toteutettiin neljän hengen lapsiryhmälle kaksi kertaa viikossa kolme viikkoa kestäväna interventiona. Tunnetaitokerhossa harjoiteltiin tunnetaitojen eri osa-alueita motorisilla harjoitteilla. Motoriset keinot osoittautuivat lapsille luontevaksi ja mielekkääksi tavaksi harjoitella tunnetaitoja. Jatkossa toimintatuokioihin suunnittelemaamme harjoitteita voitaisiin kehittää varhaiskasvatuksen arjen lomassa toteuttavaksi sekä soveltuvaksi myös alle 5-vuotiaiden lasten tunnekasvatukseen. Projektin voisi myös toteuttaa psykofyysisen fysioterapian viitekehiksestä, jolloin painopiste olisi tunnekehoyhteyden vahvistamisessa. Opinnäytetyöprosessi osoitti sosiaalialalla ja fysioterapialla olevan paljon hyödynnettävää yhteistyön kautta lasten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Asiasanat: tunnetaidot, varhaiskasvatus, motoriset taidot, moniammatillinen yhteistyö

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy
Degree Programme in Social Services

Authors: Elina Pehkonen & Noora Peltomaa

Title of thesis: Supporting children's emotional skills by motor functions

Supervisors: Marika Tuiskunen & Aira Vähärautio

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 48

Emotional skills are significant part of individuals psychic and physical well-being. Readiness for experience emotions is congenital for all of us, but ability to recognize and name, express and regulate emotions are skills we practice throughout our lives. According to studies early support for children's emotional skills have positive effects on children's growth and development, relationships, interaction and balanced adulthood.

This thesis was originated by shared interest in multiprofessional collaboration and utilizing it in health care and social services. We wanted to orient our thesis to early childhood education and work with a subject that is current and relevant to children's welfare. Our thesis was implemented as a functional work-based project by organizing emotional skill club for children aged five to six at day-care center. As a method to support children's emotional skills we used motor functions. Functional part of our thesis was executed in autumn 2019. By organizing emotional skill club multiprofessionally our aim was to support our target groups emotional skills and motoric development.

Outcome from our thesis was implemented emotional skill club. The club was arranged to a group of four children two times a week for three weeks period. In the club children practiced emotional skills by motor functions. Our thesis verified that social and physiotherapy fields have much to share and utilize when it comes to question children's psychic and physical well-being.

Keywords: emotional skills, early childhood education, fundamental motor skills, multiprofessional cooperation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISKASVATUS LASTEN TUNNETAITOJEN TUkena	8
2.1	Lasten tunnetaidot	10
2.2	Lasten tunnekasvatus	12
2.3	5–6-vuotiaan kasvu ja kehitys	15
2.3.1	Sosioemotionaalinen kehitystaso	16
2.3.2	Motorinen kehitystaso	18
3	FYSIOTERAPIAN KEINOT LASTEN TUNNETAITOJEN TUKEMISESSA	21
3.1	Fysioterapeuttinen ohjaus	22
3.2	Terapiaosaaminen	23
3.3	Psykofyysinen fysioterapia	24
4	TUNNETAITOKERHON MONIAMMATILLINEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	25
4.1	Moniammatillinen työskentely	26
4.2	Lasten liikunnallisten toimintatuokioiden rakenne ja ohjaaminen	29
4.3	Tunnetaitokerho	31
4.3.1	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	32
4.3.2	Tunteiden ilmaisu	33
4.3.3	Tunteiden säätely	35
5	ARVIOINTI	38
6	POHDINTA	41
	LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Lapset kasvavat maailmassa, jossa sosiaaliset suhteet, verkostot ja yhteisöt ovat yhä monimuotoisempia ja toteutuvat sekä konkreettisilla että virtuaalisilla tasoilla. Yhteiskuntaamme kuvaa yhä kasvavissa määrin monikulttuurisuus, tiedon paljous sekä nopeat muutokset ja niiden dynaamisuus. Tällaisessa moniulotteisessa yhteiskunnassa eläminen edellyttää entistä enemmän vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalista että emotionaalista sensitiivisyyttä. (Lapset ensin ry 2018a, viitattu 17.5.2020.) Vuorovaikutustaidoilla ja kyvyllä ilmaista itseään ja ymmärtää muita on olennainen merkitys lapsen identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille (Opetushallitus 2018, 25).

Lähivuosina lasten hyvinvointi sekä syrjäytyminen ja sen ennaltaehkäisy ovat olleet merkittävinä ja huolta herättävinä puheenaiheina niin yhteiskunnallisissa kuin myös kasvatus- ja opetusalan ammattilaisten keskusteluissa. Ammattilaisten tulisi työskennellä alituisesti ja päättäväisesti lasten turvallisuuden lisäämiseksi sekä kiusaamisen, väkivallan ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi ja poistamiseksi tarpeeksi ajoissa ja tehokkaasti. Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemista tulisi toteuttaa pienten lasten kanssa jo varhaiskasvatuksen aikana ja sitä tulisi jatkaa lasten siirtyessä koulumaailmaan. (Kiviluote 2019, 12–13.)

Tunnetaidot linkittyvät yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, toimintaan sekä asennoitumiseen suhteessa itseen ja toisiin. Tunnetaidot auttavat ihmistä kasvamaan yksilönä, kehittämään itsetuntoa ja toimivat myös suojaavana tekijänä hankalissa elämäntilanteissa. (Jääskinen 2017, 35.) Kiviluoteen mukaan lukuisat tutkimukset näyttävät todeksi varhaislapsuudessa toteutetun tunnetaitojen opettamisen tärkeyden ja tarpeellisuuden. Tukemalla ja voimistamalla lapsen myönteistä tunne-elämän kehittymistä voidaan lasta turvata syrjäytymiseltä ja riskialttiilta toiminnalta. (2019, 5, 22.) Curby, Brown, Bassett & Denham (2015) ovat tutkimuksessaan todenneet lapsen sosioemotionaalisten kykyjen kuten tunteiden ilmaisun ja säätelyn olevan yhteydessä myös lapsen akateemisiin valmiuksiin sekä ennustavan koulumenestystä.

Kiviluoteen mukaan tutkimukset osoittavat, että noin 10-30%:lla varhaiskasvatusiässä olevista lapsista on haasteita sosioemotionaalisessa kehityksessä. Lasten sosioemotionaaliset haasteet ilmenevät siis tavallisesti jo varhaislapsuudessa, minkä vuoksi varhaiskasvatusalan työntekijät tarvitsevat yhä enemmän laaja-alaista ammattitaitoa tukeakseen erityisesti näiden vaikeuksien kanssa kamppailevia lapsia. (2019, 18.) Myös Könkään (2018) tutkimuksen mukaan lasten tunnetaitojen

tukeminen jää herkästi kiireen jalkoihin päiväkotiarjessa. Lapsella tunne-elämän vaikeudet ilmenevät usein esimerkiksi oppimisvaikeuksina sekä haasteina käyttäytymisessä, myönteisen minäkuvan muodostamisessa, itsetunnossa, itsesäätelystä ja toiminnanohjauksessa. Toisaalta lapsilla, joilla on oppimisvaikeuksia, on myös havaittu haasteita toisten ihmisten tunteiden tunnistamisessa ja ymmärtämisessä. (Kiviluoto 2019, 22.)

Tämä opinnäytetyön tuloksena toteutettiin moniammatillisesti suunniteltu tunnetaitokerho varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä. Tunnetaitokerhon kohderyhmänä oli päiväkodin 5–6-vuotiaista valikoitu neljän hengen ryhmä. Toimintatuokioiden harjoitteet pohjautuivat motorisiin keinoihin, joiden tavoitteena oli tunnetaitojen lisäksi tukea kohderyhmämme motorista kehitystä ja vahvistaa heidän tunnekehoysteyttään. Sosionomin rooli tässä opinnäytetyössä oli toimia lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen asiantuntijana sekä tuoda osaamista toimintatuokioiden pedagogisten ratkaisujen ja menetelmien valintaan sekä lapsiryhmän ohjaamiseen. Fysioterapeutti toimi motoristen harjoitteiden tavoitteellisen ja tarkoituksenmukaisen suunnittelun, toteutuksen sekä ohjaamisen asiantuntijana. Fysioterapeutin osaamista hyödynnettiin myös tunnekehoysteyden ymmärtämisessä ja sen hyödyntämisessä harjoitteiden suunnittelun ja toteutuksen tukena. Moniammatillisen työskentelyn hyötynä on eri ammattialojen tiedon ja osaamisen yhdistäminen, jolla pyritään luomaan mahdollisimman kokonaisvaltainen näkemys yksilön tilanteesta ja tarpeista (Isoherranen 2008, 33). Opinnäytetyöllämme pyrimme vastaamaan lasten muuttuvan toimintaympäristön ja –kulttuurin vaatimuksiin sekä täydentämään varhaiskasvatuksen tehtävää lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistämisessä.

2 VARHAISKASVATUS LASTEN TUNNETAITOJEN TUKENA

Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja sen tehtävänä on antaa huoltajille tukea heidän kasvatustehtäväänsä sekä huolehtia lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatus on suunnitelmallisuuteen ja tavoitteellisuuteen pohjautuva kasvatuksen, opetuksen sekä hoidon yhdistelmä, jonka painopiste on pedagogiikassa. Varhaiskasvatuksen päämääränä on taata kaikille sen toimintaan osallistuville lapsille tasavertaiset mahdollisuudet kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on varhaiskasvatustalain (540/2018) perustuva Opetushallituksen laatima varhaiskasvatuksen järjestäjiä juridisesti sitova määräys, johon varhaiskasvatuksen järjestäminen sekä niin lasten kuin paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien tekeminen tulee perustua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) toimii ohjenuorana varhaiskasvatuksen järjestämisessä, toteuttamisessa sekä kehittämisessä luoden samalla tasavertaista ja korkeatasoista varhaiskasvatusta valtakunnallisella tasolla. (Opetushallitus 2018, 7–8.)

Kasvattajia ohjataan lasten tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018). Varhaiskasvatuksessa lapsia suojellaan niin fyysiseltä kuin psyykkiseltä häirinnältä, kiusamiselta ja väkivallalta sekä suunnitellusti ennaltaehkäistään niiden ilmenemistä. Merkityksellistä kiusaamisen ennaltaehkäisyssä on varhaiskasvatuksen työntekijöiden vastuu lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen vahvistamisessa. Varhaiskasvatuksen arvoperustan mukaan lapsella on oikeus käsitellä tunteitaan, tuoda ilmi itseään ja näkemyksiään sekä tulla ymmärretyksi omaamillaan ilmaisun keinoilla. Tunnetaidot painottuvat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) oppimiskäsityksessä, jonka mukaan lasten oppiminen, kasvu ja kehitys tapahtuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Oppiminen perustuu tietojen, taitojen, ajattelun, kielen, toiminnan, kehollisten ja aistikokemusten sekä tunteiden kokonaisvaltaiseen yhteen nivoutumiseen. Turvallisuuden tunteella sekä positiivisilla tunnekokemuksilla ja vuorovaikutussuhteilla on myönteinen vaikutus lapsen oppimiseen. (Opetushallitus 2018, 21–22, 31–32.) Tunnetaitojen näkökulma ilmenee myös varhaiskasvatuksen tavoitteiden kautta, joiden mukaan varhaiskasvatukseen tulee edistää lasten vuorovaikutustaitoja ja kykyä yhteistyöhön, tukea heidän toimintaansa lapsiryhmässä sekä ohjata heitä arvostamaan muita ihmisiä (Varhaiskasvatustalain 540/2018 1:3.1 §; Opetushallitus 2018, 16).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasten laaja-alaista osaamista. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta, jossa

tunnetaidot ovat merkityksellisessä roolissa. Luomalla yhteistyöhön pohjautuvaa toimintaa lapsille mahdollistetaan ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu monenlaisissa tilanteissa kaikenlaisten ihmisten kanssa. Näissä tilanteissa lapsi harjoittelee muiden tilanteeseen asettumista, tutkimaan asioita erilaisilta näkökannoilta sekä löytämään konfliktitilanteisiin sopivia toimintatapoja. Lasten itsesääätelyä ja tunneilmaisua tuetaan ja heitä ohjataan harjoittelemaan tunteiden havaitsemista, ymmärtämistä sekä nimeämistä. Lapsille luodaan myös ymmärrystä oman ja muiden kehon arvoistamisesta sekä tuetaan lasten turvallisuutta ja hyvinvointia edistäviä taitoja. (Opetushallitus 2018, 23, 25–26.)

Varhaiskasvatuksessa turvallinen ja ennakoitavissa oleva toimintaympäristö tukee lapsen tunteita ja kokemuksia omasta pärjäävyydestä (Kiviluote 2019, 24). Varhaiskasvatuksen toimintajärjestelmät tulee luoda lasten oppimista, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja tukeviksi. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on luoda turvallinen ja kaikenlaiset tunteet hyväksyvä ilmapiiri, jossa lasten tunneilmaisua ja itsesääätelyä tuetaan. Positiivinen ja rohkaiseva vuorovaikutus auttavat lasta rakentamaan myönteistä identiteettiä ja itsetuntoa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön herkyys vastata myötätuntoisesti lasten sanattomaan ilmaisuun, lasten rohkaiseminen vuorovaikutukseen muiden kanssa sekä heidän aloitteisiinsa reagoiminen ja kuulluksi tuleminen edistävät lasten vuorovaikutustaitoja. (Opetushallitus 2018, 31–33, 41.)

Varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle tulee tehdä yhdessä lapsen ja hänen huoltajiensa kanssa säännöllisesti ja tarpeen mukaan arvioitava lapsen yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma. Siihen sisällytetään varhaiskasvatuksen toiminnan tavoitteet ja niiden saavuttamiseksi määritellyt toimet sekä mahdolliset tuen tarpeet ja niihin vastaamisen keinot lapsen myönteisen kasvun, kehityksen ja oppimisen takaamiseksi. (Varhaiskasvatustaki 540/2018 5:23 §; Opetushallitus 2018, 9–11.) Myös lapsen tunnetaidoissa ilmeneviä vahvuuksia sekä mahdollisia tuen tarpeita olisi suotuisaa tuoda esille lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laadinnassa (Kiviluote 2019, 40).

Varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen on kehitelty useita lasten tunne- ja sosiaalisia taitoja tukevia ohjelmia, oppimateriaaleja ja oppaita. Näistä olemme opinnäytetyössämme hyödyntäneet esimerkiksi Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa (Kiviluote 2019) oppimateriaalia sekä Haapsalon, Kirkkopellon ja Repon (2016) kehittämää opasta. Kehitettyjä tunnetaito-ohjelmia ovat esimerkiksi saksalaislähtöinen Papilio -ohjelma (Lapset ensin ry 2018b, viitattu 17.5.2020), Tunnemuksu ja mututoukka -tunnetaito-ohjelma (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002) sekä kotimainen Ympyräiset Tunnetaito-ohjelma (Rounders Entertainment Oy &

The FamilyBoost Oy 2019, viitattu 17.5.2020). Vaikka useat lasten tunnetaitoja tukevat oppimateriaalit ja ohjelmat hyödyntävät yhtenä menetelmänään myös liikkumista ja kehollisuutta, emme löytäneet ohjelmaa tai materiaaleja, joiden menetelmät pohjautuisivat pääasiassa liikuntaan tai motorisiin keinoihin.

Varhaiskasvatuksen ammattilaisena myös varhaiskasvatuskelpoisuuden saavuttaneen sosionomin (AMK) tehtävänä on toimia lasten oikeuksien sopimuksen edellyttämällä tavalla. Hän perustaa toimintansa lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, edun, suojelun sekä huolenpidon edistämiseen. Hän myös tukee ja vahvistaa lasten ja perheiden osallisuutta sekä tasa-arvoista ja yhdenvertaista kohtelua niin varhaiskasvatuksessa kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Lasten ja perheiden varhaisen sekä oikealla tavalla kohdennetun tukemisen periaatteet ohjaavat hänen työskentelyään. Varhaiskasvatuksessa sosionomi (AMK) tuntee varhaiskasvatusta ja sen toteuttamista ohjaavat asiakirjat ja lainsäädännön sekä toimii niiden mukaisesti. Myös varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelemisen, toteuttaminen, dokumentoiminen sekä arvioiminen kuuluvat hänen ydinosaamiseensa. Hän tuntee varhaiskasvatuksen menetelmällisyyden ja tiedostaa leikin, lasten toimijuuden sekä vertaissuhteiden vaikutukset lapsen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksessa sosionomi (AMK) myös omaa ryhmän ohjaamisen taidot ja tuntee lasten yhteisössä sekä kulttuurissa ilmeneviä erityispiirteitä ja hyödyntää niitä työskentelyssään. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa 2019, 1–2.)

2.1 Lasten tunnetaidot

Tunnekokemuksilla eli tunteilla tarkoitetaan kehossamme syntyviä erilaisia aistimuksia, joiden kokemiseen vaikuttavat muun muassa yksilön temperamentti, perimä sekä kasvatus ja kulttuuri (Jääskinen 2017, 12–13; Kokkonen 2017, 15). Tunteet syntyvät ulkoisista tai sisäisistä tapahtumista tekemiemme tietoisien ja tiedostamattomien havaintojen ja tulkintojen virittäminä. Tunnekokemusten perusta on kehollinen, joten tunteet koetaan erilaisina kehollisina ja fysiologisina muutoksina. Tunteet ohjaavat havaintojamme ja toimintaamme sekä kertovat tarpeistamme. (Jääskinen 2017, 12.) Tunteet luovat elämään mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä ja vaikuttavat yksilön ajatteluun, ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokykyyn, keskittymiseen, muistamiseen ja oppimiseen. Yksi tunteiden merkityksellisin ja lajin kehityksen näkökulmasta vanhin tehtävä on priorisoida arkiset toimintomme, jolloin ne ohjaavat meitä hyvinvointiamme edistävien tekijöiden luo. Jotkin tunteet myös suojelevat hyvinvointia vahingoittavilta riskitekijöiltä. (Kokkonen 2017, 11–12.) Tunteet ovat

oleellinen osa myös ihmisten välistä vuorovaikutusta, sillä ne vaikuttavat ihmissuhteiden merkityksellisyyteen ja laatuun. Vuorovaikutuksessa yksilöt aistivat muiden ihmisten tunteita suhteessa itseensä ja välittävät tunneviestejä myös toisille. (Haapsalo ym. 2016, 16; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2018, 115.) Myös hankaliksi koetut tunteet ovat tärkeitä kanssakäymisessä. Esimerkiksi syyllisyyden tai kateuden tunteet edesauttavat ihmistä kehittämään sosiaalista toimintaansa. (Kokkonen 2017, 13.)

Tunnetaitoja voidaan kuvailla oleelliseksi elämään kuuluvaksi perustaidoksi pärjätäksemme niin itsemme kuin myös muiden ihmisten kanssa. Tunne-elämän kyvykkyydellä on kaikenkattava vaikutus lapsen elämään ja tulevaisuuteen. (Kiviluote 2019, 5.) Tunnetaidot ovat osa ihmisten jokapäiväistä elämää, jossa ne ilmenevät niin tietoisella kuin vaistonvaraisella tasolla. Niillä on merkittävä rooli yksilön ajatuksien, valintojen sekä sosiaalisen toiminnan ohjaamisessa. (Haapsalo ym. 2016, 16.) Tunnetaidot ovat kiinteässä suhteessa sosiaalisten taitojen kanssa, sillä kykenevyys toimia omien tunteiden kanssa on edellytyksenä toisten huomioon ottamiselle (Jääskinen 2017, 35).

Tunnetaidoilla viitataan kykyyn tunnistaa, nimetä, ilmaista sekä säädellä tunteita (Kiviluote 2019, 5). Tunteiden tunnistaminen on ensimmäiseksi opeteltava tunnetaito, sillä loput tunnetaitojen osa-alueet rakentuvat sen varaan. Tunnistaakseen tunteen yksilön tulee kyetä tietoisesti aistimaan kehonsa tuntemuksia ja nimetä erilaisia tunteita sekä yhdistämään nämä ulottuvuudet toisiinsa. Kyky nimetä erilaisia tunteita auttaa ilmaisemaan niitä myös muille. (Jääskinen 2017, 36.) Tunteiden ilmaisulla tarkoitetaan omien tunnekokemusten sanoittamista toisille tai niiden ilmaisua hyödyntäen liikettä tai luovia ja kehollisia keinoja (Jääskinen 2017, 44), mikä toimii edellytyksenä myös tunteiden säätelylle (Haapsalo ym. 2016, 16). Tunteiden säätelyn ensisijainen tehtävä on hillitä kuormittavia tunteita kokeaksemme olotilamme paremmaksi ja luodaksemme hyvinvointia edistävää tasapainoa kehoomme. Toisaalta tunteita voidaan myös hillitsemisen sijaan säädellä voimakkaammiksi esimerkiksi vahvistamalla suuttumustamme epäoikeudenmukaisissa tilanteissa luoden näin parempaa käsitystä suhteessa itseemme. Tunteiden säätelyn avulla yksilö kykenee myös luomaan tunne-elämällensä joustavan ja avoimen perustan sekä parempaa käsitystä itselle merkityksellisistä asioista tunnekokemusten myötä. (Kokkonen 2017, 20, 23–24.)

Pitkällä tähtäimellä tunnetaidot toimivat oleellisena voimavarana psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, sillä ne kehittävät lapsen kykyä ratkaista ongelmia ja säädellä tunteitaan. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen harjoittelu on jatkuva prosessi. Ryhmässä lapset tulkitsevat toistensa toiminnan

kautta ilmeneviä tunnevihteitä reagoiden niihin omilla tunteillaan. Tunteet muodostavat näin jatkuvan syklin, jossa yksi tunne virittää alulle toisen tunteen. (Haapsalo ym. 2016, 17.) Lapsi voi tunnetaitojen opetteluun myötä luottaa omiin kykyihinsä vaikuttaa ajatus- ja tunneprosesseihinsa, tuntemaan itseään paremmin sekä arvostamaan itseään ja tunteitaan enemmän. Kun lapsen tunnetaidot kehittyvät, hän tiedostaa selviytyvänsä elämässään ja siinä vastaan tulevista vaikeista tunteista ja ilmaisee rohkeammin tunteitaan. Hän myös oppii ottamaan enemmän huomioon muiden ihmisten tunteita, jonka avulla hän kykene selvittämään ristiriitatilanteita myötätuntoisemmalla ja rakentavammalla otteella. Kun lapsi pystyy luonnehtimaan monipuolisesti tunteitaan myös kehollisin keinoin, hänen tunnekehoyhteytensä paranee ja levollinen mieliala lisääntyy. (Jääskinen 2017, 35, 178–179, 201.)

2.2 Lasten tunnekasvatus

Keskimäärin alakouluikäisellä lapsella alkaa kehittyä kyky tunteiden tietoiseen säätelyyn. Siihen asti aikuisella on merkittävä rooli lasten tunteiden ymmärtämisen ja sanoittamisen tukijana. (Jääskinen 2017, 12.) Tässä opinnäytetyössä aikuisella viittaamme varhaiskasvattajaan tai muuhun lasten kanssa työskentelevään ammattilaiseen. Tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun lähtökohdaksi on tunnerehellisyys, jolla tarkoitetaan aikuisen kykyä ilmaista aitoja tunteita, sillä lapsi voi hämmentyä aikuisen teeskennellyistä tunneilmaisista. Tunnerehellisyys on myös aikuisen tietoisuutta omista tunteistaan sekä kykyä hallita niihin liittyvät reaktiot. Tunnerehellisyyden kautta muodostuu luottamuksellista vuorovaikutusta, jonka avulla lapsi voi oppia luottamaan muiden ihmisten puheisiin. (Haapsalo ym. 2016, 17.) Myös aikuisen tietoisuus omista tunnetaidoistaan on myönteisen vuorovaikutuksen ja tunneilmapiiirin kehittymisen näkökulmasta oleellista (Kiviluote 2019, 26). Aikuisen ollessa yhteydessä omiin tunteisiinsa ja tunnetaitoihinsa hän kykenee ymmärtämään lasta paremmin sekä toimimaan rakentavasti lapsen tunteiden käsittelyn tukemisessa (Jääskinen 2017, 106). Aikuisella täytyy myös olla kyky nähdä ja tunnistaa sensitiivisesti lapsen tarpeet ja tunteet sekä ilmaista myötätuntoa ja ymmärrystä niitä kohtaan (Haapsalo ym. 2016, 17).

Lapsen tunnetaidot ja empatiakyky kehittyvät ympäristössä, joka pohjautuu kannustavaan ja turvalliseen vuorovaikutukseen aikuisen kanssa ja jossa lapsella on oikeus kaikenlaisten tunteiden kokemiseen. Kun lapselle luodaan ymmärrystä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, voi hän pärjätä paremmin tunteidensa kanssa sekä luoda myönteistä minäkuvaa ja suhtautumista elämään. Aikuisen tulee asettaa itsensä lapsen tasolle reagoiden sensitiivisesti lapsen tarpeisiin sekä hyväk-

syä ja sietää lapsen keinoja harjoitella tunneilmaisua. Sen avulla lapsen ja aikuisen välille muodostuu vastavuoroista tunnevirittäytymistä, jossa he voivat kokea toisissaan ymmärrystä ja hyväksyntää. Tämä lisää lapsen kokemusta perusturvallisuudesta, joka luo pohjan tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun sekä kaikenlaisten tunteiden sallimisen harjoittamiselle. Lapsi voi myös alkaa yhdistelemään toisiinsa erilaisia merkityksiä ja tunteita, mikä on edellytyksenä itsesäätelyn kehitykselle. (Haapsalo ym. 2016, 16–17.)

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen oppiminen mahdollistuu käytännön sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, joten pelkkä tiedollinen tunteiden omaksuminen ei ole riittävää (Haapsalo ym. 2016, 17). Vertaisryhmässä toimimisen merkitys lasten tunnetaitojen kehityksessä on oleellinen (Haapsalo ym. 2016, 13), minkä vuoksi aikuisen tulee luoda varhaiskasvatuksessa lapsille mahdollisuuksia toimia ja leikkiä niin pareittain kuin ryhmässäkin (Kiviluote 2019, 23). Ryhmä- ja parikeskusteluissa sekä ylipäätään tunnekasvatuksessa on suotuisaa hyödyntää tunnekortteja ja -kuvia (Kiviluote 2019, 24). Varhaiskasvatuksessa aikuisen roolina on myös selvittää ja huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tavat ilmaista ja säädellä tunteitaan (Haapsalo ym. 2016, 17). Ryhmään kuulumisen ja osallisuuden kokemukset ovat myös pohjana tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitykselle (Jääskinen 2017, 175).

Aikuinen auttaa lasta hahmottamaan eri tilanteiden ja tunteiden syyseuraussuhteita esimerkiksi pohtimalla yhdessä lapsen kanssa menneitä tilanteita sekä niissä ilmenneitä tunteita, syitä ja seurauksia. Tunteista keskusteleminen edistää lapsen tunteiden ilmaisun kehitystä, jota voidaan pohjustaa esimerkiksi tunteita käsittelevillä saduilla. (Kiviluote 2019, 24.) Kertomukset ja sadut ovatkin varhaiskasvatusikäiselle lapselle ominainen keino tutustua tunteiden maailmaan. Sadut tuovat lohtua ja samaistumisen kokemuksia ja lapsi kykenee tutkimaan kertomuksista nousevia tunteitaan ja kokemuksiaan etäisyyden päästä. Sadut luovat myös lapselle käsitystä sellaisistakin tunnekokemuksista, joita hän ei ole vielä kyennyt itse sanoittamaan. Sadun kerronnassa voidaan esimerkiksi hyödyntää käsinukkeja konkretisoimaan lapselle sadun sisältöä ja pyytää häntä pohtimaan siinä ilmenneitä tunteita. Myös satuhieronta on hyvä keino vahvistaa lapsen yhteyttä kehoon ja tunteisiin sekä rikastaa mielikuvitusta. (Jääskinen 2017, 175, 190.)

Ihmisen elimistö rasittuu niin psyykkisesti kuin fyysisesti voimakkaan mielihapaa aiheuttavan tunnetilan pitkittyessä. Tämän vuoksi olisi merkityksellistä opetella hallitsemaan tunteita sekä korvaamaan kielteiset tunteet myönteisemmillä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82.) Epämiellyttävää olotilaa

aiheuttavia tunteita säätelemällä lapsi voi luoda itselleen turvallisen olotilan, jonka avulla hän kykenee käyttäytymään johdonmukaisemmin (Jääskinen 2017, 190). Toisaalta lapsi tarvitsee kokemuksia myös haastavista ja voimakkaista tunteista, kuten pelosta tai suuttumuksesta, jotta hän voi käytännössä harjoitella tunnetaitojaan. Erityisesti näiden haastavien tunteiden ilmetessä lapsi tarvitsee aikuisen tukea, myötätuntoista läsnäoloa ja kunnioitusta peilaamaan omia tunnekokemuksiaan. Kun aikuinen auttaa lasta nimeämään tunteitaan, lapsi kykenee jäsentelemään ajatuksiaan ja ta-soittamaan tunnetilaansa. (Haapsalo ym. 2016, 17.) Lapselle tulee tarjota erilaisia keinoja hallita tunteitaan esimerkiksi leikkiä tai draamaa menetelmänä hyödyntäen. Aikuisen tukiessa lapsen ymmärrystä tunteista edesauttaa se myös lasten empatiakyvyn kehitystä. (Kiviluote 2019, 19, 24.)

Ohjatessa lapsia tulee muistaa tunteiden ja käyttäytymisen linkittyminen toisiinsa. Kun lapsi kykenee säätelemään negatiivisia tunteitaan, ilmenee se myönteisenä käyttäytymisenä. Toisaalta myös positiivisten tunteiden vahvistaminen vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Kokkonen 2017, 23.) Lapsen kyky tunteiden säätelyyn on edellytys myös onnistuneeseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen sellaisissakin tilanteissa, joissa lapsen omat tunteet ovat luonteeltaan vaikeita (Haapsalo ym. 2016, 13). Tällöin aikuisen roolina on tukea lasta sietämään ja säätelemään kielteisiä tunnetiloja sekä selviytymään niistä tuoden esiin arjen tilanteita, joissa tunteiden sietokykyä tarvitaan (Haapsalo ym. 2016, 13; Jääskinen 2017, 188). Myönteiset tunnesäätelyn keinot, kuten positiivisten mielikuvien hyödyntäminen edistävät lapsen hyvinvointia (Kanninen & Sigfrids 2012, 88). Muita keinoja tunteiden säätelyyn ovat esimerkiksi muiden ihmisten tuki, myönteinen kosketus, huomion kiinnittäminen ajatuksiin, hengitykseen tai kehon aistikokemuksiin sekä erilaiset luovat ja fyysiset menetelmät, kuten maalaaminen, tanssi, kehon ravisteleminen tai juoksu (Jääskinen 2017, 42, 198). Yleensä pieni lapsi kokeekin helpommaksi kuvata omia tunnekokemuksiaan kehollisin keinoin tunnesanojen käytön sijaan, sillä sanoja kaikille tunteille ei vielä löydy (Kanninen & Sigfrids 2012, 77).

Lapsen tunnetaitoja tulee harjoittaa lapsen näkökulmasta eikä sen vuoksi, että hän kykenisi hallitsemaan tunteitaan ja sen kautta muuntamaan toimintaansa hillittyyn ja sallittuun suuntaan vain miellyttääkseen aikuisten tarpeita. Aikuisen sanoittaessa lapsen tunnekokemuksia, lapsi alkaa hahmottamaan tunnesanojen merkityksiä sekä niiden yhteyttä suhteessa itseensä, jonka avulla myös hänen tunnekehoyhteytensä on mahdollista kehittyä. Tunnetaitoharjoitusten jälkeen on tärkeää keskustella lasten kanssa heidän kokemuksistaan. Esille nousseet havainnot voivat tuoda omaan

ajatteluun uusia näkökulmia sekä oivalluksia ja lapsella on myös niiden kautta mahdollisuus yhdistää kokemukset käytäntöön. Lyhytkestoisuus ja ytimekkyys aikuisen puheilmaisussa lasten tunnetaitoja ohjattaessa on merkityksellistä. (Jääskinen 2017, 169, 173–174, 176, 182.)

2.3 5–6-vuotiaan kasvu ja kehitys

Neljävuotiaasta eteenpäin lapsi on kiinnostunut entistä enemmän vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa ja lasten välille muodostuu ystävyyssuhteita. Yhteisissä leikeissä lapsi harjaantuu sosiaalisissa taidoissaan sekä omaksuu yksinkertaisia sääntöjä. Motoristen taitojen kehittyessä lapsen mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen toimintaan lisääntyvät ja monipuolistuvat. (Sääkslahti 2018, 117, 127.) 5-vuotiaana lapsi ei enää ilmaise tunteitaan ainoastaan toiminnan kautta, vaan kykenee jo paremmin hyödyntämään tunneilmaisussaan myös sanoja. Moraalisten tunteiden ja käsitysten kehitys on tässä iässä merkittävää, mikä ilmenee lapsen kykyinä erottaa oikea väärästä sekä pohtia hyvän ja pahan eroavaisuuksia. Myös käsitys oikeudenmukaisuudesta vahvistuu. Vaikka lapsi on jo monella tavalla itsenäinen, tarvitsee hän silti aikuisen huolenpitoa, tukea ja ohjausta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013, 5, 14, 20.)

Lapsen sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen välillä vallitsee vahva yhteys, joten niiden tarkastelu erikseen olisi tarpeetonta. Sosiaalis-emotionaalisen kehityksen sekä sosiaalis-emotionaalisten taitojen ja tuen tarpeiden käsitteitä käytetään yleisesti varhaiskasvatuksessa. (Ahonen 2017, 16.) Näin ollen on perusteltua kuvata opinnäytetyömme kohderyhmän sosioemotionaalinen kehitystaso. Motoristen keinojen hyödyntämisessä sekä kohderyhmän motorisen kehityksen tukemisessa puolestaan tulee ottaa huomioon kohderyhmämme motorinen kehitystaso. Jokaisen lapsen kehitys etenee yksilöllisesti (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013, 4) ja tässä opinnäytetyössä esitetyt 5–6-vuotiaan sosioemotionaalinen ja motorinen kehitystaso ovat viitteellisiä. Varhaiskasvatuksessa ei myöskään tulisi kiinnittää huomiota ainoastaan lasten kehitysvaiheiden teoriaan ja sen soveltamiseen, vaan tiedostaa myös esimerkiksi yksilöllisyyden, toimijuuden ja kasvuympäristön vaikutukset lasten kasvuun ja kehitykseen (Kronqvist 2017, 10).

2.3.1 Sosioemotionaalinen kehitystaso

Sosiaalinen ja emotionaalinen ulottuvuus yhdistyvät yksilön elämässä ja kehityksessä vuorovaikutukseen ja kanssakäymiseen sekä niissä ilmeneviin kokemuksiin ja tunteisiin (Pihlaja 2019, 142). Usein sosioemotionaalista kehitystä tarkasteltaessa tuodaan esille myös sosioemotionaalisen kompetenssin käsite. Kiviluote toteaa sosioemotionaalisen kompetenssin viittaavan tunne-elämässä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilmenevään kyvykkyyteen, jonka avulla yksilö pystyy saavuttamaan tavoitteitaan kanssakäymisessä ylläpitäen samalla myönteisiä ihmissuhteita. Hänen mukaansa sosiaalista ja emotionaalista kompetenssia on tutkimuksissa käsitelty erikseen ja hie- man erilaisin painotuksin, mutta niiden välisen yhteyden ja limittäisyyden vuoksi sosioemotionaali- nen kompetenssi on muodostunut kirjallisuudessa vakiintuneeksi käsitteeksi. (2019, 14.) Sosiaali- sen kompetenssin ja sosioemotionaalisen kompetenssin käsitteiden määritelmät sisältävät myös pääsääntöisesti samankaltaisia ulottuvuuksia (ks. Salmivalli 2008, 71–74; Nurmi ym. 2018, 61; Ki- viluote 2019, 14–16), joten tässä opinnäytetyössä käytämme niitä toisiaan vastaavina.

Lapsen synnynnäinen temperamentti, hermostollinen herkkyys, läheiset ihmiset sekä lapsen ja vanhempien välinen varhainen kiintymyssuhde toimivat perustana lapsen tuleville ihmissuhteille sekä myönteiselle tunne-elämän kehittymiselle (Jääskinen 2017, 77, 81). Laadultaan turvallisen varhaisen kiintymyssuhteen myötä lapsi voi oppia ottamaan vastaan toisten tunteita, kun taas tur- vaton kiintymyssuhde voi ilmetä lapsen kielteisenä emotionaalisena suhtautumisena toisia kohtaan (Kiviluote 2019, 14). Myös vanhempien ja lapsen muun kasvu ympäristön, kuten varhaiskasvatuk- sen toimijoiden tavat suhtautua itseensä, lapseen ja muihin ihmisiin, ilmaista tunteita, reagoida lap- sen tunneilmasuihin sekä keskustella lapsen kanssa tunteista ja niiden säätelystä vaikuttavat lap- sen tunne-elämän ja sosiaalisen kompetenssin kehitykseen (Siegler, DeLoache & Eisenberg 2011, 408; Jääskinen 2017, 80). 3–6 vuoden iässä lapsen sosiaalinen kompetenssi ja siihen sisältyvät erilaiset alataidot laaja-alaisesti ja lisääntyvät (Nurmi ym. 2018, 62). Sosiaalisen kompetenssin kokonaisuuteen kuuluvia alaitaitoja ovat tunne- ja itsesäätelytaidot, sosiaaliset taidot sekä so- siokognitiiviset taidot, kuten muiden tunteiden ja käyttäytymisen havainnoiminen ja tulkitseminen. Kiintymyssuhteet, osallisuus sekä päämäärät vuorovaikutuksessa vaikuttavat omalta osaltaan yk- silön sosiaalisen kompetenssin rakentumiseen. (Nurmi ym. 2018, 61; Kiviluote 2019, 15–16.)

Vertaisryhmällä on oleellinen vaikutus lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Ryhmässä lapsi voi muodostaa ystävyssuhteita, saada kokemuksen yhteenkuuluvuudesta sekä luoda käsitystä sosiaalisten suhteiden pysyvyydestä (Nurmi ym. 2018, 62). Lapsi myös vertailee itseään suhteessa

muihin ja sen myötä oppii uutta itsestään ja alkaa vähitellen muodostamaan minäkuvaansa. Vertaisryhmässä torjutuksi tulleilla lapsilla on korkeampi riski kokea yksinäisyyttä, jäädä ryhmän ulkopuolelle sekä joutua kiusatuksi, jolloin lapsi jää myös sosiaalisten taitojen harjoituskentän ulkopuolelle. (Salmivalli 2008, 33.) Hiljalleen kielitaidon kehityksen myötä lapsen kyky kuvailla verbaalisesti eri tilanteita kehittyy ja uudentyyppinen vuorovaikutus mahdollistuu. Lapsi alkaa myös tarkastelemaan toimintansa vaikutuksia vuorovaikutustilanteissa, kuten leikeissä. Yhteiset leikit kuvastavat muun muassa lasten sosiaalisten taitojen kehitystä sekä luovat lapsille edellytyksiä harjoitella sosiaalista kanssakäymistä. (Nurmi ym. 2018, 62, 70.) 5-vuotiaan sosiaaliset taidot ilmenevät vuorotelu- ja neuvottelutaitoina sekä kykynä jakaa tavaroita muiden kanssa (Pihlaja 2019, 148). Lähellä esikouluikää lapsen vuorovaikutus muiden kanssa on vastavuoroisempaa, jolloin lapsi osaa huomioida muiden näkemyksiä ja muuttaa omaa toimintaa pyydettyäessä (Nurmi ym. 2018, 62). Myös kavereihin kohdistuva vertailu ja hyväksynnänhaku lisääntyy, minkä vuoksi lapsi alkaa käyttäytyä ja ilmaista tunteitaan tietyllä tavalla (Aro 2011, 27).

Tunteiden tunnistaminen, tulkinta ja ilmaisu viittaavat tunne-elämän kehitykseen. Varhaislapsuudessa emotionaalinen kehitys etenee nopeasti ja lapsi harjoittelee tunnistamaan ja nimeämään omia sekä toisten tunteita. Empatiaan liittyvät taidot ovat emotionaalisen kehityksen tulosta ja ne ovat tärkeässä roolissa sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Pihlaja 2019, 143, 146.) Tunteiden ja empatian kehitys etenee asteittain vuorovaikutuksessa (Pihlaja 2019, 145) ja lasten taito ilmaista sekä tulkita tunteita rakentuvat muun kehityksen kanssa (Nurmi ym. 2018, 115). Pihlaja on tehnyt yhteenvedon tunteiden ja empatian kehityksestä ikävuosittain mukaillen Berg Brodenia (1997), Harrisia (1997) ja Schafferia (2004), jonka mukaan 5–6-vuotiaalla lapsella on taito tunnistaa ja nimetä esimerkiksi vihan, ujuden, pelon, ilon ja surun tunteet. Lapsi kykenee myös tuntemaan empatiaa muiden ihmisten tunnetilojen lisäksi heidän elämänolosuhteitaan kohtaan ja hän pystyy käyttämään omia tunteitaan hyödykseen sekä vaikuttamaan niillä muihin. (2019, 146.)

Mielenteorian käsitteellä tarkoitetaan lapselle kehittynyttä ymmärrystä jokaisen ihmisen yksilöllisistä tunteista, ajatuksista ja tietoisuudesta. Sen mukaan lapsi on neljään-viiteen ikävuoteen mennessä alkanut käsittämään, että muut ihmiset eivät välttämättä näe, ajattele tai tiedä asioita samalla tavalla kuin hän. Hän myös ymmärtää, että ihmisten haluilla ja tunnetiloilla on vaikutusta heidän toimintaansa. Tämä auttaa lasta hahmottamaan ja arvioimaan toisten ihmisten toimintaa sekä sen motiiveja, mikä taas edistää hallinnan tunnetta suhteessa omaan itseen ja ympäristöön. (Aro 2011, 25.) Tässä iässä myös lapsen ymmärrys siitä, että ihmisten tunteet eivät aina ole aitoja on kehitty-

nyt. Tämä perustuu lapsen lisääntyneeseen ymmärrykseen sosiaalisen ryhmän epävirallisista normeista liittyen siihen, missä, milloin ja kuinka paljon on sopivaa näyttää tunteitaan sekä missä tilanteissa niitä tulisi peitellä. (Siegler ym. 2011, 416–417.)

2.3.2 Motorinen kehitystaso

lältään 5–6-vuotiaan lapsen motorista kehitystasoa kuvaa motoristen perustaitojen harjoittelu. Motoriset perustaidot ovat tahdonalaisia ja järjestäytyneitä kehon liikkeiden yhdistelmiä, joilla on jokin tavoite ja tarkoitus. Motoriset perustaidot (ks. taulukko 1) jaetaan kolmeen luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot ovat edellytys liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoille, sillä kaikki liike sisältää tasapainon hallintaa. (Gallahue & Cleland Donnelly 2003, 52–53.) Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä säilyttää asento tai tasapaino kehon ollessa paikallaan ja dynaamisella tasapainolla puolestaan tarkoitetaan kykyä ylläpitää asento kehon ollessa liikkeessä. Liikkumistaitojen avulla ihminen liikkuu paikasta toiseen. Välineenkäsittelytaidot jaetaan hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. (Jaakkola 2014, 13.) Kouluikään mennessä lapsen motoriset perustaidot tulisi olla niin hyvin hallussa, että hän pystyy osallistumaan sujuvasti yhteisiin liikuntaleikkeihin ja -peleihin (Sääkslahti 2018, 81). Motoristen perustaitojen riittävä kehittyminen lapsuudessa on tärkeää tulevaisuuden arkielämän fyysisistä vaatimuksista selviytymiselle (Jaakkola 2014, 9).

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Donnelly, F. C., Mueller, S. S., Gallahue, D. L., 2017)

MOTORISET PERUSTAI DOT		
TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAI DOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
pysähtyminen	käveleminen	heittäminen
kääntyminen	juokseminen	kiinni ottaminen
ojentaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
taivuttaminen	loikkaaminen	iskeminen
väistäminen	hyppääminen esteen yli	pomputtaminen
pyörähtäminen	harppaaminen	kierittäminen
kieriminen	laukkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	kiipeäminen	ilmasta lyöminen
tasapainoilu	liukuminen	ilmasta potkaiseminen

Motorinen kehitys on prosessi, jossa ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsilla motorinen kehittyminen etenee samassa geenien määrittämässä järjestyksessä, mutta kehittymisen nopeus vaihtelee lasten välillä. (Jaakkola 2014, 14.) Kehittymisen säännönmukaisuudesta huolimatta kehitys ei aina etene tasaisesti, vaan siinä esiintyy kehitykselle kriittisiä ja häiriölle alttiita jaksoja sekä nopealle kehitykselle otollisia vaiheita. Kriittisellä kaudella häiriötekijät motorisessa kehityksessä voivat aiheuttaa pysyviä muutoksia ja ongelmia lapsen motoriikkaan. Nopean kehityksen kaudella sen sijaan lapsella on suotuisat edellytykset oppia tiettyjä liikunnallisia taitoja. Mikäli nopean kehittymisen kausi ohittuu oppimatta sen sisältöä, on taidon oppiminen myöhemmin hitaampaa ja vaatii enemmän harjoittelua. Lapsen motorinen kehittyminen noudattaa myös tiettyjä lainalaisuuksia. Yksi näistä lainalaisuuksista on eri kehitysvaiheiden perättäisyys. Uuden kehitysvaiheen saavuttaminen edellyttää edeltävien kehitysvaiheiden sisältämien taitojen hallintaa. Kehitysvaiheisiin eteneminen on oleellisesti sidoksissa keskushermoston kehittymiseen ja myelinisaatioon. Tätä elimistössä tapahtuvaa neurofysiologista muutosta, joka mahdollistaa uusien motoristen taitojen oppimisen, kutsutaan kypsymiseksi. Lapsen motorisen kehityksen katsotaan muodostuvan fyysisen kehittymisen eli kasvun, hermoston kypsymisen, motorisen oppimisen sekä ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Kauranen 2014, 346–348.)

Tasapaino kehittyy kolmesta viiteen ikävuoteen nopeasti ja lasta kiehtoo esimerkiksi hiihtäminen, luistelu ja pyöräily aistitoimintojen yhteistyön harjaantumisen vuoksi. Liikkeiden hienosäätö on siirtynyt käsistä koko vartalon liikkeiden säätelyyn ja tarkkuuteen. Lapsi oppii suuntaamaan liikkeitään sekä säätelmään voimankäyttöään. (Sääkslahti 2018, 36–37, 39.) Suunnanmuutokset ja pysähtymiset liikkeestä onnistuvat sujuvasti. 5–6-vuotias osaa kuljettaa palloa jalalla ja potkaista vauhdista sekä heittää ja tähdätä lyhyeltä etäisyydeltä. Lapsi osaa hypätä yhdellä sekä kahdella jalalla ja hyppyihin on tullut erilaisia variaatioita ja joustavuutta. Liikkeiden resiprokaalisuus eli vastavuoraisuus on kehittynyt. (Kauranen 2014, 353–354.)

5–6-vuotias lapsi osaa ilmaista kehollaan ja liikkeillään musiikista tulkitsemiaan tunnetiloja ja rytmiä vaihteluja. Osa 5–6-vuotiaista osaa jo erottaa ja nimetä kehon oikean ja vasemman puolen sekä tunnistaa, nimetä ja liikuttaa eri kehonosia pyydettyäessä. Lapsi harjoittelee jännityksen ja rentoutumisen tunnistamista sekä liikkumista pelkän sanallisen ohjeistuksen mukaan. 5–6-vuotias on kiinnostunut erilaisista materiaaleista ja välineistä ja nauttii niiden luomista aistikokemuksista. 6-vuotias on jo taitava tulkitsemaan liikkeillään ja kehollaan näkemäänsä, kuten esittämään patsaita,

kuvia, numeroita tai kirjaimia kehon ja liikkeen avulla. (Sääkslahti 2018, 36–39, 97.) Tässä ikävaiheessa lapsi omaksuu yksinkertaisten pelien ja leikkien säännöt (Kauranen 2014, 354).

Liikkumisen ja oman kehon kautta saadut tunto- ja kekokemukset ovat merkityksellisiä niin lapsen fyysisen, psyykkisen kuin emotionaalisen kehityksen kannalta (Ahlstrand 2017, 37). Psykomotorisen näkemyksen mukaan liikunnallisiin suorituksiin liittyy aina myös psyykkisiä, kognitiivisia ja emotionaalisia prosesseja, jolloin lapsen kehitys on tämän teorian mukaan aina myös psykomotorista kehittymistä. Psykomotoriikka ymmärretään psyyken ja motoriikan toiminnallisena kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat tiiviissä yhteydessä ja vuorovaikutuksessa keskenään. Lapsen kehityksessä liikunta on olennainen ilmaisukeino ja toiminta, sillä liikkuessaan lapsi toimii kokonaisvaltaisesti havaintokykyjen, käyttäytymisen ja minän kokemisen välillä. Käsitys omista kyvyistä ja pystyvyydestä on perusta lapsen identiteetin kehitykselle. Motoriset kyvyt ja suoritukset sekä liikkumiskokemukset ovat lapselle erittäin merkityksellisiä ja siksi ne sisältävät paljon mahdollisuuksia positiivisen minäkuvan ja itsetunnon tukemiseksi. Liikkumisen kautta lapsi saa kokemuksia siitä, että hän voi vaikuttaa omaan toimintaan ja ympäristöönsä sekä hallita niitä. Minäkäsitys ja itsetunto puolestaan heijastuvat lapsen käyttäytymiseen, motivaatioon sekä sosiaaliseen asemaan ja rooliin ryhmässä. (Zimmer 2011, 20-24, 46–51, 54-55.)

Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu tukea lasten kehontuntemusta ja –hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Lapsen tulee saada liikkumiskokemuksia sekä yksin, parin että ryhmän kanssa. Ryhmässä ja pareittain liikkuminen kehittää lapsen vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan lisäksi riittävää ohjausta, monipuolisia välineitä ja erilaisien oppimistilanteiden mahdollistamista tunteiden ja ajattelun näkyväksi tekemiseen sekä kehoilliseen kokemiseen ja ilmaisuun. Luova kokeminen ja ilmaiseminen edistävät lapsen sosiaalisia taitoja, myönteistä minäkuvaa ja sekä oppimisedellytyksiä. (Opetushallitus 2018, 42–43, 47-48).

3 FYSIOTERAPIAN KEINOT LASTEN TUNNETAITOJEN TUKEMISESSA

Fysioterapia voidaan määritellä terveydenhuollon ammattialana, jonka erityisosaamisalueita ovat terveys, liike, liikkuminen sekä toimintakyky. Fysioterapeutti on terveydenhuoltoalan laillistettu ammattinimike, joka myönnetään Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston (Valvira) toimesta henkilölle, joka on suorittanut fysioterapeutin, lääkintävoimistelijan tai erikoislääkintävoimistelijan tutkinnon. Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen tai edistäminen sekä toimintakykyä heikentävien tekijöiden ennaltaehkäisy koko yksilön elinkaaren ajan. Fysioterapeutti voi työskennellä itsenäisesti, mutta usein toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu moniammatillisessa yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan muiden asiantuntijoiden kanssa. (Hynynen, Häkkinen, Hännikäinen, Kangasperko, Karihtala, Keskinen, Leskelä, Liikka, Lähteenmäki, Markkola, Mämmelä, Partia, Piirainen, Sjögren & Suhonen 2016, 6.)

Fysioterapiassa terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä edistämisessä huomioidaan yksilön kaikki ulottuvuudet: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen (Hynynen ym. 2016, 6). Näin ollen myös tunnetaitojen tukeminen ja huomioonottaminen osana ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta kuuluvat fysioterapeutin toiminta-alueeseen. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli motoristen harjoitteiden kautta luotujen keho- ja tunnekokemusten avulla vahvistaa ja tukea lasten tunnetaitojen kehitystä. Tunnetaitojen tukemiseen soveltuvien motoristen harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa olemme opinnäytetyössämme hyödyntäneet myös psykofyysisen fysioterapian menetelmiä. Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erityisosaamisalue, jonka keskiössä on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ja emotionaaliset tekijät (Kauranen 2017, 522).

Tunnetaitojen kehityksen tukemisen lisäksi tavoitteenamme oli tukea kohderyhmämme motorisen kehityksen edistymistä, jota varten tarvitaan riittävä ymmärrys motorisen oppimisen lainalaisuuksista sekä motoristen perustaitojen harjoittelun erityispiirteistä. Motoristen keinojen tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista hyödyntämistä sekä niiden ohjaamista ja opettamista olemme tarkastelleet fysioterapian ydinosaamisen kautta. Fysioterapian yhteydessä puhutaan yleensä fysioterapia-prosessiin osallistuvasta henkilöstä asiakkaana, potilaana tai kuntoutujana (Hynynen ym. 2016, 4), mutta opinnäytetyössämme olemme korvanneet nuo käsitteet sanalla kohderyhmä viitaten opinnäytetyömme kohderyhmään fysioterapeuttisen menetelmien ja harjoittelun aktiivisena ja osallistuvana osapuolena.

3.1 Fysioterapeuttinen ohjaus

Fysioterapeuttinen ohjaus on toimintakyvyn ja terveyden edistämiseen tähtäävää toimintaa erilaisin ohjaus- ja palautemenetelmin. Ohjauksen piiriin kuuluvat kohderyhmän lisäksi sosiaali- ja terveysalan muut ammattilaiset ja sidosryhmät. Fysioterapeuttisessa ohjauksessa tuetaan yksilön voimavarojen suuntaamista ja löytämistä toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Fysioterapiaprosessissa tavoitteiden saavuttamisella pyritään pysyvään muutokseen, oppimistulokseen. Tavoitteen saavuttamiseksi fysioterapeutti käyttää ohjaamisessaan näyttöön perustuvaa tietoa soveltaen sitä yksilöllisesti kohderyhmän tarpeisiin. Oleellista ohjauksessa on kohderyhmän merkitysmaailman ymmärtäminen sekä tavoitteiden ja toteutuksen realistisuus ja merkityksellisyys. (Hynynen ym. 2016, 16–17.)

Fysioterapeuttisen ohjauksen keinoin voidaan vaikuttaa liikkeen ja liikkumisen laatuun, jolloin oppimistulokset pohjautuvat motoriseen oppimiseen. Motorisessa oppimisessa oppimistulosten saavuttamisen kannalta oleellista on oppimiseen liittyvä aktiivinen ja kognitiivinen prosessointi, jota fysioterapeutti tukee ohjauksessaan soveltaen erilaisia mallintamis- ja palautemenetelmiä. Projektimme kohderyhmän iän huomioiden, motoristen harjoitteiden ohjauksessa korostuu etenkin manuaaliset ja visuaaliset mallintamiskeinot. Mahdollisimman hyvän ja pysyvän oppimistuloksen takaamiseksi fysioterapeutin tulee huomioida ja ymmärtää kohderyhmä fyysis-psykkis-kognitiivisena kokonaisuutena ja osana elin- ja toimintaympäristöään. (Hynynen ym. 2016, 16.) Ohjaamisessa on kyse asiantuntijatoiminnasta, joka toteutuu vuorovaikutuksessa ohjattavan kanssa ja etenee prosessimaisesti kohti yhteistä ymmärrystä ja kieltä näkyvän tekemisen kautta. Yhteinen ymmärrys ja kieli mahdollistavat oppimisen. (Piirainen, Tinnilä, Jokitalo-Trebs & Tiainen 2017, 25.)

Motorinen oppiminen voidaan määritellä sisäisenä prosessina, jossa harjoittelun ja kokemuksen seurauksena motorisessa kyvykkyydessä tai taitoa vaativassa suorituksessa tapahtuu suhteellisen pysyvä muutos. Motorista oppimista voi olla suorituksen paraneminen, yhdenmukaistuminen tai suorituksen siirtäminen uuteen ympäristöön. Motorisen oppimisen avulla ihminen toimii ja sopeutuu sen hetkisen ympäristön asettamiin motorisiin vaatimuksiin ja sitä tarvitaan uusien taitojen omaksumisessa ja aiemmin hallittujen motoristen taitojen uudelleenoppimisessa. Jonkin motorisen taidon tai suorituksen poisoppiminen katsotaan myös motoriseksi oppimiseksi. Motorinen oppiminen ja kehitys ilmenee ihmisen motorisena käyttäytymisenä, johon vaikuttaa opitun motorisen taidon lisäksi monet tilannesidonnaiset tekijät, kuten motivaatio ja vireystila. (Kauranen 2014, 291–292.)

Hermostollisen kypsymisen ohjaama motorinen kehitys väistyy lapsen kasvaessa, jolloin ympäristön merkitys motoriselle kehitykselle korostuu. Lapsi alkaa kasvavissa määrin oppimaan uusia taitoja yleisen kasvun ohella kokeilun ja motoristen oppimisprosessien kautta. Lapsen kohdalla motorisella oppimisella tarkoitetaan motorisessa käyttäytymisessä ilmeneviä muutoksia ympäristön ja harjoittelun vaikutuksen seurauksena. Lapsen motorisessa kehityksessä on kaksi selvää kautta, jolloin motorisessa kehityksessä korostuvat erityisesti ympäristötekijät ja niiden vaikutus myöhemmälle motoriselle suorituskyvylle. Ensimmäinen tällainen ajanjakso sijoittuu 5–8- ja toinen 9–12-ikävuoden välille. (Kauranen 2014, 347.) Opinnäytetyömme kohderyhmä muodostuu 5–6-vuotiaista lapsista, joiden motorisen kehityksen edistymiselle on erityisen tärkeää ympäristön tarjoama tuki ja mahdollisuudet motoristen taitojen harjoittamiselle.

3.2 Terapiaosaaminen

Terapiaosaaminen on yksi fysioterapian ydinosaamisalueista, johon sisältyy terapian suunnittelu ja toteutus. Terapiaosaamisen keskiössä on kyky toimia kohderyhmän osallisuutta tukevasti ja luotamuksellisen vuorovaikutussuhteen muodostumista edistävästi. Toteutus sisältää usein terapeuttisesta harjoittelua, joka on näyttöön perustuvaa aktiivista ja toiminnallista harjoittelua. Terapeuttisella harjoittelulla voidaan edistää esimerkiksi motorisia taitoja tai kehon hallintaa aktiivisin ja toiminnallisin menetelmin. (Hynynen ym. 2016, 17; Savolainen & Partia 2018, 14.) Opinnäytetyössämme tunnetaitojen harjoittaminen toteutettiin ryhmämuodossa, joka on myös yksi terapeuttisen harjoittelun muodoista.

Liikkumisen harjoittamisella viitataan aktiiviseen aistitoimintojen ja tahdonalaisten liikkeiden harjoitteluun (Savolainen & Partia 2018, 14). Liikkuminen on edellytys kasvulle ja kehitykselle, mutta lapsella on myös oikeus saada apua ja ohjausta liikkumiseen (Sääkslahti 2018, 19). Opinnäytetyömme tavoitteena oli lasten tunnetaitojen lisäksi tukea kohderyhmän kehitysvaiheen mukaista motoristen kehityksen edistymistä, eli motoristen perustaitojen oppimista.

Kaikkia motorisia perustaitoja harjoiteltaessa on hyödyllistä käyttää monipuolisesti erikokoisia ja –painoisia sekä eri materiaalia olevia välineitä. Isommat välineet ovat aluksi taitoa harjoitellessa helpompi käsitellä ja eripainoisten materiaalien käyttö kehittää lapsen voimansäätelyä. Erilaisten materiaalien käyttö monipuolistaa lapsen saamia aistikokemuksia ja tuntoaistin tietoinen hyödyntäminen kehittää lapsen kehon ja liikkeen hahmottamista. Paikkamerkkien ja -kartioiden käyttö tukee

lapsen kykyä hahmottaa tilaa, etäisyyksiä ja suuntia. Motoristen taitojen harjoittamisessa tulee ottaa huomioon, että kehittyäkseen lapsi tarvitsee runsaasti toistoja. Toistojen sisällyttäminen osaksi leikkejä ja pelejä on lapselle mielekäs tapa harjoittaa taitoja (Sääkslahti 2018, 19, 37, 58–66, 83, 181).

3.3 Psykofyysinen fysioterapia

Motoristen keinojen hyödyntämisessä sovelsimme myös psykofyysisen fysioterapian menetelmiä. Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erityisalue, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen ja sen taustalla on ihmisen psykofyysistä eli kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys, jossa olennaista on ymmärrys kehon ja mielen muodostamasta vuorovaikutuksellisesta kokonaisuudesta (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry 2020b, viitattu 27.3.2020). Psykofyysisen fysioterapian toteutuksessa korostuvat ajatusten, kokemusten ja tunteiden merkitys ja sen vaikutus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla luodaan uusia toiminta- ja ratkaisumalleja (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry 2020b, viitattu 27.3.2020; Kauranen 2017, 522). Kehon liikekokemukset sisältävät aina myös yksilön tunteet, aiemmat kokemukset ja kulttuurin (Ahlstrand 2017, 41).

Psykofyysisen fysioterapian harjoittelussa ohjataan tunnistamaan, kuuntelemaan ja tiedostamaan kehoa ja sen eri osia. Fyysiset tuntemukset pyritään integroimaan ajatuksiin ja tunteisiin. Harjoittelun tavoitteena on oppia tunnistamaan kehon välittämiä viestejä sekä hallitsemaan kehoa ja mieltä erilaisten ratkaisu- ja toimintamallien avulla myös ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Psykofyysisiä fysioterapiamenetelmiä ovat muun muassa rentoutus- ja hengitysharjoitukset, kehon tietoisuutta lisäävät harjoitukset, kosketusterapiat, mielikuvaharjoittelu sekä terapeutin harjoittelu ja ohjaaminen, joissa korostuvat oman kehon kuuntelu ja liiketavan ja liikkeen laadun tarkkailu omaa kehoa arvostaen. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry 2020a, viitattu 27.3.2020.) Näitä psykofyysisen fysioterapian menetelmiä hyödynsimme myös tunnetaitoja tukevien harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Psykofyysisen fysioterapian menetelmien hyödyntämisen tavoitteena ja tarkoituksena opinnäytetyössämme olivat rentoutumiskyvyn, itse- ja kehotuntemuksen lisääntyminen, ajatus- ja toimintatapojen muuttuminen sekä ennen kaikkea tunnekehoyhteyden vahvistaminen. Psykofyysisessä fysioterapiassa tavoitteiden saavuttamisen ja vaikuttavuuden arvioinnissa korostuvat subjektiiviset kokemukset ja niiden merkitys kohderyhmälle (Kauranen 2017, 522).

4 TUNNETAITOKERHON MONIAMMATILLINEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja työelämälähtöinen projekti, jonka toteutustapana oli toiminnan eli tunnetaitokerhon järjestäminen moniammatillisesti päiväkodissa. Työelämälähtöinen projekti opinnäytetyönä on yhden tai useamman opiskelijan toteuttama, tarkoin määritellyn ajan kestävä ja tavoitteellinen prosessi, joka voi olla koulutusalaakohtainen tai monialainen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaista on käytännön toteutuksen sekä tutkimusviestinnän menetelmin toteutetun raportoinnin yhteen sovittaminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 47–48.) Opinnäytetyömme yhteistyökumppanilla oli tarve sekä lasten tunnetaitoja että motorisia taitoja tukevalle toiminnalle. Tähän tarpeeseen pyrimme opinnäytetyöllämme vastaamaan yhdistämällä osaamisemme fysioterapian ammattialalta ja sosiaalialalta.

Projektille tulee määritellä kohderyhmä, joka toimii projektin ensisijaisena hyödynsaajana (Silfverberg 2007, 39). Kohderyhmämme muodostui neljästä päiväkodin 5–6-vuotiaasta lapsesta, joiden sosioemotionaalisen ja motorisen kehityksen tukemiseksi opinnäytetyö oli suunniteltu. Tästä moniammatillisesta työskentelystä ja sen tuotoksesta oppivat ja hyötyvät lisäksi opinnäytetyön toteuttajat, ohjausryhmä että yhteistyökumppani. Projektille tulee myös määritellä tavoitteet, jotka voidaan jaotella välittömiin tavoitteisiin ja kehitystavoitteisiin. Välittömillä tavoitteilla viitataan projektin konkreettiseen tulokseen ja kehitystavoitteilla kuvataan pitkän aikavälin kehitystä ja muutosta hyödynsaajien näkökulmasta. (Silfverberg 2007, 40.) Opinnäytetyömme välittömänä tavoitteena oli tukea lasten tunnetaitoja ja motorista kehitystä suunnittelemalla ja ohjaamalla tunnetaitokerho motorisia keinoja hyödyntäen. Opinnäytetyön kehitystavoitteena on tunnetaitojen monipuolisen harjoittamisen ja tukemisen sisältyminen osaksi päiväkodin toimintakulttuuria sekä uusien näkökulmien tuominen liikuntakasvatukseen toteuttamiseen. Takalan (2014) tutkimuksen mukaan lasten liikuntakasvatusta tulisi kehittää sosioemotionaalisia taitoja edistävämpään suuntaan.

Asetimme tunnetaitokerholle laatutavoitteiksi turvallisuuden, tarkoituksenmukaisuuden ja lasten osallisuuden. Oppimistavoitteenamme oli saada kokemusta projektityöskentelystä, moniammatillisesta yhteistyöstä ja lapsiryhmän ohjaamisesta. Oppimistavoitteenamme oli myös lisätä ymmärrystä lapsen motorisesta ja sosioemotionaalisesta kehityksestä sekä niiden välisestä yhteydestä.

Opinnäytetyömme syntyi kiinnostuksesta moniammatilliseen työskentelyyn ja sen hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyön ideointi alkoi syksyllä 2018 yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja aloja yhdistävien teemojen pohdinnalla. Halusimme suunnata opinnäytetyön varhaiskasvatukseen ja tunnetaidot nousivat esille ajankohtaisena ja merkityksellisenä teemana. Vertaisryhmän merkitys lasten tunnetaitojen kehityksessä on oleellinen (Haapsalo ym. 2016, 13), joten päätimme toteuttaa tunnetaitojen kehityksen tukemisen järjestämällä toimintaa lapsiryhmässä. Yhteistyökumppani opinnäytetyöllemme löytyi varhaiskasvatuksen yksityisen sektorin päiväkodista. Tapasimme yhteistyökumppanin ja pohdimme projektille yhteistä tarkoitusta, tavoitetta ja toteutustapaa. Olimme yhtä mieltä siitä, että tunnetaitojen tukeminen toteutuu parhaiten tiiviinä usean toimintatuokion muodostamana kokonaisuutena. Suunnittelimme tuokioiden rakenteellisia yksityiskohtia, kuten ryhmäkokoja, tuokioiden kestoja, tilaa sekä kerhoon osallistuvien lasten valikoitumista. Pienryhmätoiminta on varhaiskasvatukseen vakiintunut toimintatapa. Pienryhmässä lapsi kykenee paremmin tarkastelemaan toimintansa vaikutuksia muihin ja muokkaamaan käyttäytymistään vallitsevaa tilannetta vastaavaksi. Myös lasten havainnointi, ohjaaminen ja yksilöllinen kohtaaminen on vaivattomampaa. (Järvinen & Mikkola 2015, 39.) Ryhmäkooksi päätettiin neljä lasta ja ryhmän päätettiin pysyvän samana toteutuksen ajan. Ryhmään valittiin yhteistyökumppanin toimesta lapsia, joilla oli tuen tarpeita sekä tunnetaitojen että motoristen taitojen kehityksessä sekä lapsia, jotka omasivat hyvät tunnetaidot. Tässä vaiheessa toiminnallisten tuokioiden kokonaisuus nimettiin tunnetaitokerhoksi.

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2019 ja anoimme yhteistyökumppanimme organisaation virallisen tutkimusluvan. Elokuussa 2019 selvisi, ettei yhteistyökumppanillamme ollut enää suunnitelmaamme vastaavaa kohderyhmää, minkä vuoksi päädyimme vaihtamaan yhteistyökumppania, joka löytyi alkuperäisen yhteistyökumppanin organisaation toisesta toimintayksiköstä. Opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin uudella yhteistyökumppanilla sekä allekirjoitimme yhteistyö- ja salassapitosopimuksen. Sovimme tunnetaitokerhon toteutuvan marraskuussa 2019 kahdesti viikossa kolmen viikon ajan.

4.1 Moniammatillinen työskentely

Moniammatillisuudella tarkoitetaan saman koulutustaustan omaavan, mutta eri ammattiryhmiä edustavien asiantuntijoiden välistä yhteistyötä. Moniammatillisuuden lisäksi eri asiantuntijoiden ja toimijoiden välistä yhteistyötä kuvataan käsitteillä monialaisuus, monitoimijainen, poikkihallinnollis-

nen sekä moni- ja ylisektorinen työ. (Helminen 2017, 17.) Opinnäytetyössämme käytämme käsitettä moniammatillisuus, sillä sosiaalialan ja fysioterapian tutkinto-ohjelmat ovat saman koulutusalan eli sosiaali- ja terveysalan, mutta eri ammattiryhmän tutkinto-ohjelmia. Moniammatillisessa työskentelyssä yhdistyy eri tiedon ja osaamisen näkökulmia, joita hyödynnetään mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen muodostamiseksi asiakkaan tilanteesta ja tarpeista (Isoherranen 2008, 33). Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kahden eri sosiaali- ja terveysalan ammattikunnan osaamisen yhdistäminen sekä löytää toiminta-alue ja kohderyhmä, jolle hyödyntää tätä yhteistyötä. Lisäksi opinnäytetyömme yksi tärkeimmistä oppimistavoitteista oli saada kokemusta moniammatillisesta työskentelytavasta sekä tämän kokemuksen hyödyntäminen jatkossa opinnoissa ja työelämässä.

Sosiaali- ja terveydenhuolto koostuu eri ammattiryhmien ja asiantuntijoiden muodostamista työyhteisöistä ja sen yhä kompleksisempi kokonaisuus ja toimintaympäristö edellyttää tiivistä yhteistyötä ja jaettua asiantuntijuutta eri toimijoiden välillä (Rekola 2008, 13; Kekoni, Mönkkönen, Hujala, Laulainen & Hirvonen 2019, 15). Sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä ohjataan moniammatilliseen ja -alaiseen yhteistyöhön alojen opetusta ja toimintaa määrittävissä käsikirjoissa sekä lainsäädännössä. Terveyslaissa (1326/2010 1:2 §) yhtenä tarkoituksena on lisätä ja kehittää terveydenhuollon eri toimijoiden ja toimialojen välistä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä. Myös varhaiskasvatusta järjestettäessä tulee tarvittaessa toimia yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa lapsen tuen tarpeiden ja niitä vastaavien palvelujen kokonaisuuden arvioimiseksi, suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 2:7.2 §).

Sekä sosiaalialan että fysioterapian tutkinto-ohjelmien ydinosaamiskuvauksissa luonnehditaan moniammatillisen työskentelyn kuuluvan osaksi alojen ammattitaitoa. Fysioterapeutti työskentelee asiakkaan lisäksi muiden hoitoon tai tukeen osallistuvien asiantuntijoiden kanssa sekä asiantuntijana moniammatillisissa työryhmissä. Fysioterapeutin ammatti-identiteetin rakentuminen sisältää itseluottamuksen, itsesäätelyn ja reflektiivisyyden kehittymisen. Fysioterapeutilla tämä tarkoittaa muun muassa ryhmässä toimimisen taitoa, oman osaamisen ja omien rajojen tunnistamista sekä yhteistyötaitoja. (Hynynen ym. 2016, 12–13.) Myös varhaiskasvatuskelpoisuuden saaneen sosionomin (AMK) ydinosaamiseen kuuluu kyky työskennellä yhteistyössä monialaisten- ja ammatillisten työyhteisöjen sekä verkostojen kanssa varhaiskasvatuksen asiantuntijan roolissa (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa 2019, 2–3).

Yhteistyön tekeminen vaatii yhteisen työtehtävän määrittelyn sekä sen kanssa työskentelyn. Työskentely tulee suunnitella, toteuttaa, dokumentoida ja arvioida. Yhteistyöllä täytyy myös olla jaetut tavoitteet ja päämäärät. Opinnäytetyöprosessi itsessään velvoittaa näiden moniammatillisen työskentelyn lähtökohtien täyttymisen projektissamme. Moniammatillisen yhteistyön onnistuminen edellyttää lisäksi, että yhteistyön osapuolet tutustuvat toistensa ammatillisiin lähtökohtiin, näkökulmiin ja työkäytäntöihin. Perustana yhteistyön onnistumiselle toimii osapuolien vastavuoroinen arvostus ja halu hyödyntää toistensa asiantuntijuutta. Kunnioittava ja toinen toisensa ammattilaisuutta arvostava vuorovaikutus ja kohtaaminen tapahtuu keskustelun, kuulemisen ja kysymisen, sitoutumisen ja luottamuksen kautta. (Helminen 2017, 7, 19–20, 22.)

Moniammatillisen työskentelyn lähtökohtana on asiakkaille paremman palvelun takaaminen ammattilaisten tekemän yhteistyön kautta, joka mahdollistetaan asiakaslähtöisyyden keinoin. Asiakaslähtöisyys on asiakkaan aitoa kuulluksi tulemistä sekä mukaan ottamista omaa hoitoaan ja palvelujaan koskeviin asioihin. Asiakaslähtöisyyteen sisältyy useita arvoperusteita, kuten osallistuminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä itsemääräämisoikeus. Moniammatillisen työskentelyn tavoitteena on huomioida asiakkaan näkemykset, kokemukset ja oikeudet dialogisen kohtaamisen avulla. Dialogisen kohtaamisen lähtökohtana on niin työntekijän kuin myös asiakkaan kyky tuoda vastavuoroisesti esille omia näkemyksiään, mikä perustuu asiakkaan osallisuuden ja toimijuuden tukemiselle. (Pehkonen, Martikainen, Kinni & Mönkkönen 2019, 89–90, 93.)

Asiakaslähtöisyys ilmenee opinnäytetyössämme lasten osallisuuden näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on taata lapselle edellytykset olla osallisena elämäänsä liittyvissä asioissa sekä vaikuttaa niihin. Varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa selvää ja huomioida lasten toiveet sekä näkemykset heidän ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti sekä jatkuvasti luoda lapsille ja huoltajille edellytyksiä olla osallisena toiminnan eri vaiheissa. (Varhaiskasvatustaki 540/2018 1:3.1 §, 4:20 §.) Varhaiskasvatuksessa tulee suunnitelmallisesti kehittää osallisuutta edistäviä lähestymistapoja ja struktuureja sekä taata jokaiselle lapselle osallistumisen ja vaikuttamisen edellytyksiä. Lasten oma-aloitteisuutta sekä osallisuuden ja vaikuttamisen kykyä vahvistetaan vastaanottamalla lasten esittämiä aloitteita sekä toteuttamalla varhaiskasvatuksen toiminnan eri vaiheita yhteistyössä lasten kanssa. Lasten osallisuuden tukemisen ytimessä ovat kunnioittava ja sensitiivinen vuorovaikutus sekä lasten kokemus siitä, että he tulevat yksilöllisesti kuulluiksi ja nähdyiksi. Osallisuuden myötä lasten käsitys heidän yksilöllisistä kuin myös yhteisöllisistä velvollisuuksistaan, oikeuksistaan sekä valintojensa vaikutuksista lisääntyy,

heidän itseluottamuksensa sekä sosiaaliset taidot kehittyvät ja minäkuva muodostuu. (Opetushallitus 2018, 26–27, 30.) Lasten osallisuuden vahvistamisen päämääränä on myös vahvistaa yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä (Järvinen & Mikkola 2015, 14).

Lasten ja vanhempien osallisuuden tukemiseksi sekä palautteen keräämiseksi hyödynsimme projektissamme pedagogista dokumentointia, jota hyödyntämällä voidaan ottaa selvää lasten osallisuuden ilmentymisestä lapsiryhmän toiminnassa (Kiviluote 2019, 40). Pedagoginen dokumentointi toimii hyödyllisenä välineenä varhaiskasvatuksen suunnittelussa, toteuttamisessa, arvioinnissa sekä kehittämisessä. Sen avulla luodaan käsitystä varhaiskasvatuksen pedagogisesta toiminnasta siitä kerättyjen havaintojen ja dokumenttien sekä niiden välisten yhteyksien tulkitsemisen kautta. Pedagogisen dokumentoinnin päämääränä on auttaa hahmottamaan ja tuoda esille lapsilähtöisesti, laaja-alaisesti ja käytännönläheisesti niin lapsiryhmän toimintaan kuin myös yksittäisten lasten oppimiseen, kehitykseen, tarpeisiin, ajatuksiin ja mielenkiinnon kohteisiin liittyviä tekijöitä. Tavoitteena on myös luoda edellytyksiä lasten ja huoltajien osallistumiselle varhaiskasvatuksen toiminnan eri vaiheisiin. Pedagogisen dokumentoinnin toteuttaminen voi olla käytännössä esimerkiksi piirustuksien tai muiden tuotosten tutkimista yhdessä lasten kanssa peilaten niistä ilmenneitä asioita lasten kehitykseen ja oppimiseen. Pedagogisen dokumentoinnin avulla kerättyä tietoa sovelletaan myös varhaiskasvatuksen toimintatapojen ja -ympäristöjen sekä toiminnan ja sen tavoitteiden kehittämiseen, jotta toiminta olisi linjassa lasten tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden kanssa. (Opetushallitus 2018, 37.)

4.2 Lasten liikunnallisten toimintatuokioiden rakenne ja ohjaaminen

Projektissamme käytimme toimintatuokioiden suunnittelun tukena Sääkslahden (2018, 268–269) tuokiosuunnitelmalomaketta. Tuokiosuunnitelma kuvastaa mitä yksittäinen tuokio sisältää ja miten se alustavien suunnitelmien mukaan etenee. Suunnitelmassa otetaan huomioon käytössä oleva tila ja aika, tarvittavat välineet, ryhmän koko ja ikäjakama, toiminnan tavoitteet sekä erityisen tuen tarpeet ja toiminnan eriyttäminen. Eriyttämisen tarve saattaa nousta esille vasta toiminnan aikana, joten vaihtoehtoisen suorittamistapojen miettiminen etukäteen on hyödyllistä. Eriyttämisen avulla jokaisella lapsella on mahdollisuus kokea toiminta mielekkääksi. Motorisia taitoja harjoittaessa tulee ottaa huomioon riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt, joka käytännössä näkyy tietoisissa valinnoissa ympäristön, harjoitettavan motorisen taidon, välineiden, ryhmittelyn ja opetusmenetelmien suhteen. (Sääkslahti 2018, 176–180.)

Tutut ja samanlaisina toistuvat rutiinit luovat lapsille turvallisuuden tunnetta, joten tuokioiden rakenne on hyvä säilyttää samankaltaisena. Kun kaikkien toimintatuokioihin osallistuvien lasten huomio on ohjaajassa, voidaan aloittaa virittäytyminen. Virittäytymisellä tarkoitetaan tuokion aiheen tai teeman esittelyä ja yhteisten toimintaperiaatteiden läpikäyntiä. Virittäytyminen kannattaa pitää lyhyenä ja mahdollisimman nopeasti sen jälkeen aloittaa fyysisesti aktiivinen toiminta. Tuokioiden toiminta voi sisältää erilaisia pelejä, leikkejä, ilmaisua ja luovaa toimintaa sekä erilaisten taitojen harjoittelua. Tehtävänannon tulee olla lyhyt ja selkeä, jotta lapset pääsevät kokeilemaan mahdollisimman paljon itse. Ohjeistusta voidaan lisätä toiminnan ollessa käynnissä. Fyysisesti aktiivisen toiminnan aikana lasten vireystila kasvaa, hengitys kiihtyy ja syke nousee. Jotta vireystila saadaan laskettua, toiminta on hyvä päättää loppurauhoittumiseen. Loppurauhoittuminen on hyvä tilaisuus harjoitella kehon hahmottamista ja keskittymistä. (Sääkslahti 2018, 180–181, 183.) Rauhoittuminen on aktiivista toimintaa, jossa lapsi opettelee muuntelemaan omaa vireystilaansa (Ahlstrand 2017, 27). Tuokion päätteeksi on lisäksi hyvä reflektoida toimintaa keskustelemalla lasten kanssa heidän ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan suhteessa tuokion sisältöön (Sääkslahti 2018, 181).

Lapsen kehitystä tuetaan parhaiten suhtautumalla suunnitelmaan ohjaustilanteessa lapsilähtöisesti eli antamalla lapsen tai lapsiryhmän vaikuttaa toimintaan toteutushetkellä. Tuokiosuunnitelmalla luodaan raamit toiminnalle, johon lapset tuovat mukaan omat mielenkiinnon kohteensa ja johon mukaan heittäytymällä ohjaaja tukee lasten osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän kanssa sekä varmistaa tuokion sisällön merkitykselliseksi ja mielenkiintoiseksi lapsille. (Sääkslahti 2018, 175, 178.) Ohjaajan tehtävä on luoda lapsille mahdollisuuksia kokeilla, oppia ja kehittyä. Onnistuneessa ohjauksessa keskitytään vahvuuksien tunnistamiseen ja niiden hyödyntämiseen. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea omien vahvuuksien tunnistamiseen ja näkyväksi tekemiseen. Lapsilla on yleensä suuri tarve jakamiseen ja ohjaajan tehtävänä on vastata lapsen kuulemisen ja nähdäksi tulemisen tarpeeseen. Aktiivinen kuuntelu on avointa, keskittyynyttä ja siinä vältetään nopeiden ja vahvojen tulkintojen tekemistä. Kohtaamisen taito vaatii ohjaajalta pysähtymistä, välittämistä, läsnäoloa, epävarmuuden sietoa ja herkkyyttä. (Ahlstrand 2017, 51–52, 56–57.) Jokainen ja erityisesti sosiaalis-emotionaalisia tuen tarpeita omaava lapsi hyötyy aikuisen selkeästä, tarpeeksi lyhyestä ja johdonmukaisesta tavasta antaa toimintaan liittyviä ohjeita. Ohjeistamisessa lapsia innostava ja motivoiva tyyli luo edellytyksiä lasten toimintaan sitoutumiselle. (Ahonen 2017, 201–202.) Erityisesti pienessä ryhmässä aikuiselta edellytetään lasten sensitiivistä kohtaamista (Järvinen & Mikkola 2015, 42).

4.3 Tunnetaitokerho

Kiviluote (2019, 5) jaottelee tunnetaidot kykyyn tunnistaa ja nimetä, ilmaista sekä säädellä tunteita. Tämän määritelmän mukaan jaoimme tunnetaitokerhon toteutusviikot tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen, ilmaisun sekä säätelyn teemoihin, jolloin yhtä teemaa käsiteltäisiin yhden viikon ajan. Sovimme yhteistyökumppanin kanssa toteutusta edeltävälle viikolle tutustumiskerran, jonka tarkoituksena oli tutustua kohderyhmään sekä orientoitua tuleviin toimintatuokioihin. Laadimme tiedotteen ja lupalapun tunnetaitokerhoon valikoituneiden lasten vanhemmille, jotka toimitettiin heille päiväkodin puolesta.

Suunnittelimme harjoitteita, joissa yhdistyisi niin sosioemotionaalisen kuin motorisen kehityksen tukemisen näkökulmat. Harjoitteiden ideoinnissa hyödynsimme varhaiskasvatukseen suunnattuja tunnetaitojaharjoitteita, joihin yhdistimme motoristen perustaitojen harjoittamisen periaatteita. Yhden toimintatuokion rakenteeseen kuului energianpurku, alku- ja loppurutiinit sekä kaksi pääharjoitetta. Toimintatuokioiden harjoitteiden suunnittelussa otimme huomioon lasten osallisuuden, turvallisuuden, tarkoituksenmukaisuuden ja tavoitteellisuuden, ajankäytön ja toteutettavuuden näkökulmat.

Tunnetaitokerho aloitettiin tutustumiskäynnillä, jossa tutustuimme toimintaympäristöön ja lapsiin erilaisten leikkien ja pelien kautta. Toimintaympäristömme oli liikuntasali, joka toimi myös päiväkodin osastojen välisenä kulkuväylänä. Keskustelimme lasten kanssa heidän sen hetkisistä käsityksistä tunteista ja tunnetaidoista ja selvitimme leikin keinoin, mitä tunteita lapset osasivat nimetä hyödyntääksemme tätä tietoa tulevissa toimintatuokioissa. Halusimme myös lasten tutustuvan tunnetaitokerhon alku- ja loppurutiineihin. Toimintatuokioiden alkurutiinina toimi Hyvän mielen matkalaukku, johon keräsimme jokaisen tuokion alussa lasten nimeämiä erilaisia hyvää mieltä tuottavia asioita. Pohdimme esimerkiksi, mitä asioita lapset tekevät mielellään perheen kassa tai mitkä asiat saavat heidät nauramaan. Toimintatuokioiden loppurutiinina rentoutuimme Hanne Laasalan ja Sanna Wikströmin kehittämien Rauhoittumiskorttien avulla, jotka sisälsivät erilaisia tunteisiin ja kehoon liittyviä mielikuvaharjoitteita. Lapset saivat myös kyseisen rauhoittumiskortin kotiin vietäväksi. Loppurutiiniin kuului lisäksi Fiilismittari, jonka avulla keräsimme lapsilta palautetta tuokioista. Fiilismittari toimi Hyvän mielen matkalaukun lisäksi lasten osallisuuden tukemisen ja pedagogisen dokumentoinnin keinona. Fiilismittaria varten lapset saivat valita oman nimikkotarransa, jolla he merkitsivät mittariin sen kohdan, joka kuvasti heidän kokemustaan sen kertaista tuokiosta. Lasten

tunneilmaisu kehittyy yhteisen keskustelun kautta ja erilaisten tunnekorttien ja -kuvien hyödyntäminen edesauttaa lasten tunnetaitojen kehitystä (Kiviluote 2019, 24). Jokaisen tuokion alkuun kuului virittäytyminen, jossa vaihdoimme ajatuksia lasten kanssa päivän teemaan liittyen. Hyödynsimme myös tuokioiden harjoitteissa esimerkiksi erilaisia tilannekuvia sekä Aku Ankan tunneilmekuvia.

4.3.1 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Tunteiden tunnistaminen on ensimmäiseksi opetettava tunnetaito, sillä loput tunnetaitojen osa-alueet rakentuvat sen varaan. Kyky nimetä erilaisia tunteita auttaa ilmaisemaan niitä myös muille. (Jääskinen 2017, 36.) Ahosen (2017, 220) mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa tunnetaitojen harjoittelu olisi hyvä aloittaa tunteiden tunnistamisella ja nimeämisellä. Ensimmäisen viikon toimintatuokioiden (ks. taulukko 2) teema oli tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa. Toimintatuokioiden alussa keskustelimme tunteiden nimeämisestä, kehollisuudesta sekä tunteiden erilaisista ilmenemismuodoista. Yhtenä viikon pääharjoitteista toimi Tunnerata, jossa lapset eläytyivät erilaisia tunnekokemuksia sisältäviin esimerkkitilanteisiin. Ensimmäisellä pisteellä lapset harjoittelivat palloa potkaisemalla maalintekoa ja tuulettamista, jonka yhteydessä pohdimme onnistumisen ja epäonnistumisen herättämiä tunteita. Seuraavalla pisteellä lapset kuvittelivat olevansa nuoralla-kävelijöitä ja tasapainoilivat hyppynarun päällä. Pohdimme jännityksen, pelon ja rohkeuden tunteita. Viimeisellä pisteellä lapset kiipesivät puolapuille poimimaan sinne kiinnitettyjä palloja kuvitellen niiden olevan omenoita. Tämän jälkeen lapset kuvittelivat tilanteen, jossa he olivat erehdyksissään poimineet jonkun toisen omenapuusta. Pohdimme syyllisyyden, häpeän ja väärinymmärryksi tulemisen tunteita.

Arvaa tunne -leikissä ohjaajat selittivät eri tunnesanoja ja lapset arvasivat mikä tunne oli kyseessä. Arvattuaan tunteen lasten tehtävänä oli pareittain kuljettaa palloa eri kehonosien välissä tunnearkun luo, josta he valitsivat arvaamaansa tunnetta vastaavan Aku Ankan kuvan. Piirsimme ja väritimme myös omat tunnekehokuvat, joiden avulla pohdimme minkä värisinä, missä kohtaa kehoa ja millaisina tuntemuksina lapset kokivat erilaisia tunteita. Väritimme tunnekehokuvaan ilon, surun, jännityksen ja vihan.

TAULUKKO 2. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoitteet.

Harjoitus	Kuvaus	Tavoite
-----------	--------	---------

1. tuokio		
Tunteiden ryöstö (Hännäryöstö)	Hännäryöstöleikki eri tavoilla liikkuen. Hännässä oli kiinni eri kasvojen ilmeitä, joista lasten tuli tulkita tunteita leikin päätteeksi.	Energianpurku Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen Liikkumistaidot
Tunnerata	Motoriikkarata, jonka varrella lapset eläytyivät tarinallisiin esimerkkitalanteisiin harjoittaen samalla motorisia perustaitojaan.	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen Empatiataidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot
Tunne -Twister	Pelasimme Twisteriä, jonka alustaan olimme muokanneet värien tilalle Aku Ankan tunteilmeitä.	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen Tasapainotaidot Kehonhahmotuskyky
Rauhoittumiskortit	"Maailman vahvin" "Väritä kehosi rennoksi"	Vireystilan laskeminen Kehon hahmotuskyky
2. tuokio		
Mökötyshippa	Hippa, jossa kiinni jäädessä jäätiin "mököttämään" kädet puuskassa ja kaverin pystyi pelastamaan halaamalla tai koskettamalla molempiin olkapäihin.	Energianpurku Tunteiden ilmaisu Empatiataidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot
Arvaa tunne (Alias)	Pelasimme tunnesanoilla Aliasta, johon liittyen motorisia tehtäviä pareittain.	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot
Tunnekehonkuva	Piirsimme tunnekehokuvat, joihin lapset värittivät eri väreillä eri tunteita niihin kehon kohtiin, missä ne tuntuvat.	Tunteiden tunnistaminen Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
Rauhoittumiskortit	"Myrskypuhuri"	Vireystilan laskeminen Kehon hahmotuskyky Tunteiden säätely

4.3.2 Tunteiden ilmaisu

Toisen viikon toimintatuokioiden (ks. taulukko 3) teemana oli tunteiden ilmaisu. Kyky ilmaista itseä sanallisesti tai muilla keinoin on edellytyksenä lapsen tunteiden säätelylle (Haapsalo ym. 2016, 16). Tuokioiden alussa keskustelimme tunteiden ilmaisun merkityksestä sekä erilaisista keinoista tuoda

esille omia tunteita. Harjoittelimme muun muassa eläin- ja tunnekorttien avulla eri eläinten liikkumistapoja sekä kuvittelimme eläimille erilaisia tunteita ja pohdimme niiden vaikutusta eläinten tapaan liikkua. Pohdimme esimerkiksi miten surullinen karhu, iloinen käärme tai pelokas pingviini liikkuu.

TAULUKKO 3. Tunteiden ilmaisun harjoitteet.

Harjoitus	Kuvaus	Tavoite
3. tuokio		
Iloliima	Lapset hieroivat kuvitteellisesti iloliimaa kämmeniinsä ja ottivat vatsamakuulla toisiaan käsistä kiinni muodostaen piirin. Ohjaaja oli kuvitteellinen kiukkupeikko, joka yritti irrottaa lapsia toisistaan irti vetämällä jaloista.	Energianpurku Tasapainotaidot Liikkumistaidot
Tunneraivaus (Pidä puolesi puhtaana)	Pidä puolesi puhtaana -leikki, jossa heittotyllillä ilmaistiin erilaisia tunteita.	Tunteiden ilmaisu Välineen käsittelytaidot
Eläinten tunteet	Lapset nostivat kuvakorttipakasta eri eläimiä ja tunteita, joiden mukaan harjoittelimme eläinten liikkumistapoja ja tunteiden vaikutusta niihin.	Tunteiden ilmaisu Tunteiden tunnistaminen Empatiataidot Liikkumistaidot
Rauhoittumiskortit	"Kiitollisuussormet"	Vireystilan laskeminen Myönteisten tunteiden vahvistaminen
4. tuokio		
Ilohippa	Hippa, jossa kiinni jäädessä lapset jäivät X-asentoon ja kaverin pystyi pelastamaan antamalla "ylävitokset".	Energianpurku Tunteiden ilmaisu Liikkumistaidot Tasapainotaidot
Tunneturvapaikat (Maa-meri-laiva)	Maata, merta ja laivaa kuvastivat lasten valitsemat eri tunteet, joihin liikuttiin lasten keksimillä tunteita kuvastavilla liikkeillä.	Tunteiden ilmaisu Liikkumistaidot
Kuuleeko tunteet? (Rikkinäinen puhelin)	Rikkinäinen puhelin -leikki tundesanoilla. Lapset tasapainoili-	Tunteiden ilmaisu Tunteiden tunnistaminen Tasapainotaidot

	vat "puhelinlankaa" pitkin toisensa luo välittämään viestiä. Viimeinen viestin saaja ilmaisi kuulemaansa tunnetta muille.	
Rauhoittumiskortit	"Iloon sukellus" "Sydämiä sinulle"	Vireystilan laskeminen Myönteisten tunteiden vahvistaminen

4.3.3 Tunteiden säätely

Viimeisellä viikolla toimintatuokioiden (ks. taulukko 4) tavoitteena oli harjoitella tunteiden säätelyä. Tuokioiden alussa pohdimme yhdessä mitä tunteiden säätely tarkoittaa ja miten omaa oloa voi rauhoittaa tai helpottaa voimakkaiden tunteiden ilmetessä. Yhtenä pääharjoitteena viikolla oli Tunnepaikkaleikki, jossa lapset liikkuvat salissa itse valitsemansa musiikin tahdissa eri liikkumistavoilla ja musiikin lakatessa etsivät ohjaajien osoittaman väriä vastaavan paikkamerkin. Tunteiden säätelyn keinoja ovat muun muassa hengitys, myönteinen kosketus sekä toisten ihmisten läsnäolo ja tuki (Jääskinen 2017, 42). Näiden tunteiden säätelykeinojen mukaan jokaiselle värille oli määritelty eri säätelyn keinoa ilmaiseva liike tai ele, jonka lapset toteuttivat paikkamerkillä. Keltaisella paikkamerkillä hengitettiin syvään sisään ja ulos, vihreällä halattiin itseä ja punaisella vanteella lapset kokoontuivat lähelle toisiaan pitäen toistensa olkapäistä kiinni. Pohdimme myös Mielen humina –purkin äärellä tunteiden olemusta ja ilmentymistä. Lapset saivat kotiin vietäväksi ohjeet oman Mielen humina –purkin (Jääskinen 2017, 212) askarteluun. Tunnemyrskyteikissä lapset liikkuvat eri tunteita kuvastavilla tavoilla. Rohkeutta kuvasi varpaillaan mahdollisimman pitkänä kävely, vihaa tömistely ja pelkoa hiipiminen. Ohjaaja huusi näitä kolmea tunnetta, jonka mukaan lapset liikkuvat salissa. Ohjaajan huutaessa "tunnemyrsky!" lasten tuli paeta hippaa eli tunnemyrskyä tunteiden satamana toimineelle patjalle.

Yhtenä viimeisen viikon pääharjoitteena kokeilimme myös erilaisia rauhoittumisen ja tunteiden säätelyn keinoja satu- ja parihieronnan avulla, jossa hyödynsimme erilaisia välineitä. Säännölliset tuntoaistikokemukset ja kosketus luovat perustan lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Toisen ihmisen miellyttäväksi koettu kosketus laskee verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä sekä vapauttaa mielihyvähormoneja. Kosketuksen kautta on myös mahdollista saavuttaa kokemus psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden tunteesta. Tämän vuoksi lapsen on tärkeä saada harjoitella kehonhahmotusta ja sen rajaamista sekä turvallista koskettamista. (Ahlstrand 2017, 37.) Satuhieronnan avulla voi-

daan myös vahvistaa lapsen yhteyttä kehoon ja tunteisiin (Jääskinen 2017, 190). Viimeisellä toteutuskerralla keskustelimme lasten kanssa siitä, mitä heillä oli jäänyt mieleen tunnetaitokerhosta kokonaisuudessaan.

TAULUKKO 4. Tunteiden säätelyn harjoitukset.

Harjoite	Kuvaus	Tavoite
5. tuokio		
Tunnemagneetti	Lapset päättivät mikä tunne halusivat olla ja hippa eli tunnemagneetti otti tunteita kiinni. Kiinnijääneet tunteet tarttuivat magneettiin kiinni, kunnes kaikki tunteet olivat kiinni toisissaan. Tunteet ja magneetti liikkuvat hyppimällä.	Energianpurku Tunteiden nimeäminen Liikkumistaidot
Tunnepaikkamerkit	Tunteiden säätelyn keinojen harjoittaminen paikkamerkkein avulla.	Tunteiden säätelyn keinot Liikkumistaidot
Mielen humina -purkki	Tunteiden ilmenemisen ja olemuksen havainnollistaminen ja pohtiminen Mielen humina -purkin äärellä.	Tunteiden säätely
Rauhoittumiskortit	"Höyryjuna"	Vireystilan laskeminen
6. tuokio		
Tunnemyrsky	Hippaleikki, jossa lasten tuli juosta hippaa eli tunnemyrskyä turvaan tunteiden satamana toimineelle patjalle.	Energianpurku Liikkumistaidot
Satu- ja parihieronta	Ohjaajien toteuttama satuhieronta lapsille. Lapset harjoittelivat kunnioittavaa koskettamista parihieronnan muodossa hyödyntäen erilaisia materiaaleja ja välineitä.	Vireystilan laskeminen Rentoutuminen tunteiden säätelyn keinona Oman kehon ja sen rajojen tunnistaminen Kunnioittava kosketus
Tunnemyllerrys -rata	Motoriikka rata, jonka varrella kuvilla havainnollistettuja esimerkkitalanteita häviämisestä, pettymyksestä ja kiusaami-	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen Tunteiden säätely Empatiataidot Tasapainotaidot

	sesta. Pohdintaa erilaisista toimintamalleista ja tunteiden säätelyn keinoista.	Liikkumistaidot
Rauhoittumiskortit	"Pullopsti"	Vireystilan laskeminen Myönteisten tunteiden vahvistaminen

Jokaisen toimintatuokion päätyttyä kävimme lyhyen keskustelun sen sisällöstä ja toteutuksesta sitä havainnoineen työntekijän kanssa. Jokaisen viikon päätteeksi lähetimme vanhemmille koosteen tuokioiden sisällöstä päiväkodin oman sisäisen viestintäjärjestelmän kautta. Lapset saivat kotiin vietäväksi harjoitteiden pohjalta syntyneitä tuotoksia ja ne myös valokuvattiin. Projektin toteutuksen päätyttyä olimme yhteydessä vanhempiin lopputerveisten merkeissä sekä pyysimme vapaaehtoisia palautetta. Päiväkodin jokaiselle tuokioita seuranneelle työntekijälle jaettiin kirjallinen arviointilomake täytettäväksi. Laadimme myös itsellemme yhteenvedon projektin toteutuksen aikana heränneistä ajatuksista, kehitysideoista ja palautteesta.

5 ARVIOINTI

Opinnäytetyön suunnitelman tietoperustan kirjoittamisessa haastavaksi muodostui tunnetaitojen määrittäminen ja rajaaminen käsitteenä sen monitulkintaisuuden ja rinnakkaisten käsitteiden vuoksi. Myös vastaavan käsitteen ja tiedon rajaaminen englanniksi oli vaativaa. Yhteistyökumppanin vaihtuminen toi aikataulullisia haasteita, sillä uuden yhteistyökumppanin etsiminen ja käytännön asioiden sopiminen uudelleen vei ajallisia resursseja tunnetaitokerhon suunnittelulta.

Moniammatillinen työskentely oli tiivistä koko opinnäytetyöprosessin ajan ja molempien alojen näkökulmat huomioitiin ja toteutettiin tasapainossa. Vuorovaikutus työskentelyssä oli toista osapuolta ja hänen osaamistaan arvostavaa. Ammatillisen osaamisen jakaminen ja työstäminen oli opettavaista ja avartavaa, mutta myös ajoittain haastavaa. Molempien täytyi ymmärtää ja osittain hallita toisen alan teoriaa ja lähestymistapaa, joka edellytti avoimuutta ja aitoa mielenkiintoa niitä kohtaan. Kokonaisuudessaan moniammatillinen työskentely oli saumatonta ja sujui luontevasti. Opinnäytetyömme moniammatillisuuden ja laajuuden huomioon ottaen olimme tyytyväisiä toteutukseen.

Tunnetaitokerhon laatutavoitteina olivat turvallisuus, tarkoituksenmukaisuus ja lasten osallisuus, jotka ilmenivät tunnetaitokerhon sisällössä vastaamalla projektin tavoitteisiin huomioiden kohde-ryhmän kehitystason sekä fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden luoden lapsille mahdollisuuksia osallisuuteen. Lasten fyysinen turvallisuus huomioitiin tunnetaitokerhon toteutuksessa valmistelemalla toimintaympäristö turvalliseksi ennen toimintatuokioiden aloitusta. Turvallisuus huomioitiin myös lasten vaatetuksessa esimerkiksi kehottamalla heitä ottamaan sukat pois. Harjoitteissa käytettävien välineiden kunto tarkastettiin ennen toimintatuokioiden aloitusta sekä huolehdittiin tarvittaessa turvallisuutta varmistavista välineistä, kuten patjoista. Lisäksi ohjaajat olivat tietoisia ensiaputarvikkeiden sijainnista. Psyykkistä turvallisuutta luotiin kertomalla lapsille tunnetaitokerhon tavoitteena olevan mukava ja yhteinen toiminta, jossa lapsia ei arvioida. Psyykkistä turvallisuutta tuettiin myös kertomalla lapsille ohjaajien olevan turvallisia aikuisia, joille voi jakaa toiminnan aikana heränneitä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Tunnetaitokerhon toteutuksessa huomioitiin lasten fyysinen koskemattomuus esimerkiksi kysymällä lupaa ennen lapsen koskettamista. Lapsille tuotiin esille myös mahdollisuus olla osallistumatta toimintaan.

Tarkoituksenmukaisuus tunnetaitokerhossa toteutui motoristen perustaitojen harjoittamisen osalta siten, että harjoitteiden kautta lapset saivat liikkumiskokemuksia ja harjoitella motorisia perustaitojaan yksin, pareittain ja ryhmässä sekä liikkua eri tasoissa hyödyntäen erilaisia välineitä. Huolehdimme, että harjoitteissa lapsi saa kokeilla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tasapaino-, liikumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Tunnetaitojen osalta toimintatuokioiden jakaminen teemojen mukaan varmisti, että kaikkia tunnetaitojen osa-alueita tulee käsiteltyä. Kokonaisuudessaan harjoitteet olivat sopivan haastavia kohderyhmän kehitystasoon nähden. Motoriset keinot tunnetaitojen tukemisen menetelmänä oli kokemuksemme mukaan toimiva ja lapsille mieluisa tapa harjoitella.

Lasten osallisuutta huomioimme soveltamalla tuokioiden toteutusta lasten ehdotusten ja ideoiden pohjalta, jossa onnistuimme menettämättä toiminnan tarkoitusta ja tavoitteita. Lapset esimerkiksi ideoivat erilaisia liikkumistapoja harjoitteisiin ja toivat ilmi heille itselleen mieluisia tapoja rentoutua, joita hyödynsimme rentoutusharjoituksissa. Toisaalta osallisuuteen liittyi myös haasteita, esimerkiksi vapaata keskustelua jouduttiin rajaamaan suhteellisen paljon aikaresurssien vuoksi. Keskusteluissa kuitenkin varmistettiin, että jokainen sai ilmaista ajatuksiaan. Tunnetaitokerhon aikana ilmeni myös tilanteita, joissa lapsi ei halunnut osallistua toimintaan. Näissä tilanteissa tarjosimme mahdollisuutta eri tasoiseen osallistumiseen lasten ilmaiseman halun mukaan ja motivoimme lapsia takaisin toimintaan heidän osoittaman kiinnostuksen jälleen ilmetessä. Myönteinen huomio oli, että lasten osallisuus oli pääsääntöisesti heistä itsestään nousevaa.

Tunnetaitokerhon tutustumiskäynti oli merkityksellinen, sillä se osoitti, että toimintatuokioihin suunnittelemaamme viikon teemaan virittäytymisen täytyy olla suunnittelemaamme lyhyempiä ja keskustelunomaisempia pitääkseen lasten mielenkiintoa yllä. Virittäytymisessä olisimme voineet hyödyntää vielä enemmän havainnollistavia menetelmiä, sillä toteutuksen edetessä huomasimme niiden innostavan ja motivoivan lapsia. Dialogi lasten ja ohjaajien välillä oli luontevaa sekä ohjaajien välinen vuorovaikutus ja tuki ohjaustilanteissa toimi hyvin. Tämän mahdollisti selkeä työnjako ja tuokioiden harjoittelu ohjaajien kesken etukäteen. Vaikeiden tunteiden käsittely ja esille ottaminen lasten kanssa oli ajoittain haastavaa, sillä pohdimme kuinka niitä tulisi lapsille ilmaista, miten lapset reagoisivat niihin sekä varmistaa, ettei heille jäisi keskusteluista päällimmäiseksi paha mieli. Lisäksi verbaalisen ohjaamisen suunnittelu ja käsiteltävien aiheiden muotoileminen lapsille ymmärrettävään muotoon vaati paljon aikaa ja harkintaa.

Ensimmäisten toteutuskertojen jälkeen huomasimme toimintatuokioiden sisältävän liikaa tai liian laajoja harjoitteita suhteessa käytettävissä olevaan aikaan, jonka vuoksi tiivistimme tuokioiden rakennetta viimeisille viikoille. Esimerkiksi energianpurkuleikit todettiin paremmin soveltuviksi tuokioiden pääharjoitteiksi niiden sisällön ja pituuden vuoksi. Toimintatuokioiden toimivuuteen ja sujuvuuteen vaikuttivat useat eri tekijät kuten lasten sen hetkinen vireystila ja motivaatio sekä toimintaympäristöön liittyvät tekijät. Tila oli avoin ja toimi myös päiväkodin osastojen välisenä kulkuväylänä, joten se oli ajoittain rauhaton ja meluisa. Tämä aiheutti haasteita erityisesti loppurutiinin aikana. Tuokion rakenteelliset tekijät sekä yksittäiset harjoitteet, jotka olivat todettu aiemmilla kerroilla toimiviksi, eivät välttämättä toimineet enää toisella kerralla.

Tunnetaitokerhon päätyttyä keräsimme kirjallista palautetta tunnetaitokerhoa havainnoinneilta työntekijöiltä laatimamme arviointilomakkeen muodossa. Arviointilomakkeella pyysimme työntekijöitä arvioimaan toimintatuokioiden toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta, ohjaajien ohjaustyyliä ja vuorovaikutusta lasten kanssa sekä yhteistyön sujuvuutta. Palaute yhteistyökumppanilta oli positiivista ja saimme kiitosta tunnetaitokerhon toteuttamisesta. Myönteistä palautetta saimme muun muassa tuokioiden monipuolisesta sisällöstä, selkeästä rakenteesta ja ohjaustyylistä, jota kuvattiin luontevaksi, johdonmukaiseksi ja rauhalliseksi. Palautteen mukaan ohjauksemme sai lapset kiinnostumaan ja innostumaan aiheesta, johon myötävaikutti ohjaajien heittäytyminen toimintaan sekä tasavertainen vuorovaikutus lasten kanssa. Tuokioitamme luonnehdittiin lapsia osallistaviksi ja heitä ja heidän toiveitaan yksilöllisesti huomioiviksi. Työntekijät olivat huomanneet osalla lapsista kehitystä päiväkodin arjessa esimerkiksi tunteiden sanoittamiseen liittyen. Työntekijöiden mukaan myös lapset ja heidän vanhempansa olivat tyytyväisiä kerhoon. Lapset itse totesivat pitäneensä kerhosta ja erityisesti heidän mieleensä olivat jääneet energianpurkuleikit sekä havainnollistavat elementit kuten Mielen humina –purkki. Myös Fiilismittarin perusteella lapset kokivat tunnetaitokerhon myönteisenä.

Kehittävää palautetta työntekijöiltä saimme tuokioiden suunnitelmallisuuteen ja arviointiin liittyen. Arviointilomaketta toivottiin jo tuokioiden aikana täytettäväksi, jotta palautetta olisi helpompi antaa yksityiskohtaisemmin. Kokonaisuudessaan toimintaamme kuvattiin ammattimaiseksi. Sekä saadun palautteen, että oman arviointimme ja kokemuksemme perusteella projektin tavoitteet toteutuivat. Erityistä kiitosta saimme lämmihenkisyydestä ja sensitiivisyydestä ja ohjaustamme kuvattiin seuraavasti: "Ohjaajat sulautuivat hyvin lapsen tasolle huomioiden lapsen jokaisen tunteen täydellä huomiolla vähättelemättä sitä, mitä lapsi tunsi".

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea moniammatillisesti lasten tunnetaitojen kehitystä suunnitteleamalla ja toteuttamalla tunnetaitokerho, jossa lapset saivat harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä, ilmaisua sekä säätelyä motorisilla harjoitteilla. Tunnetaitokerho toteutui päiväkodin 5–6-vuotiaista lapsista valikoituneelle neljän hengen ryhmälle kaksi kertaa viikossa kolmen viikon ajan.

Tässä opinnäytetyössä lasten tunnetaitojen tukeminen toteutettiin kolmen viikon interventiona, joka sisälsi yhteensä kuusi toimintatuokiota. On huomioonotettavaa, ettei tunnetaitojen harjoittaminen tällaisena lyhyenä määritellyn ajan kestäväenä toimintana kuitenkaan kehittä lasten tunnetaitoja laajassa mittakaavassa. Ahonen (2017, 219) toteaa, että varhaiskasvatuksessa usein tunnekasvatusta toteutetaan valmiin materiaalin pohjalta yksittäisinä tuokioina. Tämä ei riitä, vaan tunne- ja sosiaalisia taitoja tulisi harjoitella osana arkista toimintaa. Tunnetaitokerhoon suunnittelemiamme harjoitteita voisikin jatkokehittää niin, että ne olisivat toteutettavissa varhaiskasvatuksen arjen lomassa eikä niinkään yksittäisinä tuokioina. Harjoitteita voitaisiin myös muokata soveltumaan 5–6-vuotiaita nuorempien lasten tunnekasvatukseen.

Motoriset keinot soveltuivat lasten tunnetaitojen harjoittamiseen hyvin. Tunteiden ilmaisu liikkumisen kautta oli lapsille selkeästi mielekästä ja luontevaa. Pienelle lapselle onkin ominaista kuvata omia tunnekokemuksiaan kehollisin keinoin tunnesanaston kehittymisen ollessa vielä vaiheessa (Kanninen & Sigfrids 2012, 77). Haastavaa oli kuitenkin sisällyttää jokaiseen harjoitukseen motoristen perustaitojen elementtejä. Tämän vuoksi päätimme myös hyödyntää psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, joiden tavoitteena oli ensisijaisesti lasten tunnekehoyhteyden vahvistaminen. Psykofyysisen fysioterapian menetelmät ovat myös yhteydessä lapsen motorisiin taitoihin esimerkiksi kehon hahmotuskyvyn ja aistitoimintojen yhteistyön tukemisen kautta. Projektilemmme jatkokehitysideana voisikin olla psykofyysisen fysioterapian keinot lasten tunnetaitojen tukemisessa, jolloin painopiste olisi tunnekehoyhteyden vahvistamisessa.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessissa painotetaan henkilötietojen käsittelyn ja henkilöiden tietosuojan turvaamista (Arene 2020, 7). Eettisestä näkökulmasta opinnäytetyössämme oli ehdottoman tärkeää lasten anonymiteetin turvaaminen. Tätä varten pyysimme vanhemmilta lapsen

osallistumisesta tunnetaitokerhoon kirjallisen luvan, jossa takasimme säilyttävämmä lasten anonymiteetin opinnäytetyöprosessin aikana ja sen jälkeen. Allekirjoitimme myös päiväkodille salassapitosopimuksen. Eettisesti haastavaksi koimme erityisen voimakkaiden ja kielteisten tunteiden käsittelyn lasten kanssa. Koimme tärkeäksi käsitellä tunnetaitokerhossa myös vaikeampia tunteita, kuten vihaa, surua ja häpeää, mutta näiden tunteiden sanoittaminen ja kuvailu ei aina ollut helppoa. Pohdimme esimerkiksi, voimmeko itse keksiä millaisia kiusaamistilanteita olisi mahdollista tapahtua vai luovatko ne lapsille negatiivisia mielikuvia, joista heillä ei alun perin ollutkaan kokemusta. Pohdimme myös, onko viha liian voimakas ilmaisu vai tulisiko lasten kanssa käyttää mieluummin ilmaisuja kuten kiukku tai ärtymys. Suru tunteena oli myös haastava. Emme tunteneet lapsia emmekä heidän henkilöhistoriaansa, joten koimme eettisesti oikeaksi olla käsittelemättä liian raskaita tai mahdollisesti henkilökohtaisesti koskettavia aiheita. Teimme hankalien tunteiden käsittelyn lapsille turvallisesti ulkoistamalla hankalia tunteita myös lapsen oman kokemusmaailman ulkopuolelle. Hankalien tunteiden käsittelyn päätimme aina tunteiden säätelykeinojen pohdintaan.

Opinnäytetyömme tärkeimmäksi anniksi koimme lisääntyneen ymmärryksen moniammatillisen työskentelyn mahdollisuuksista ja hyödyistä. Opinnäytetyön ideointivaiheessa koimme sosiaalialan ja fysioterapian perusteiltaan hyvin erilaisiksi aloiksi ja epäroimme, löytäisimmekö molemmille aloille soveltuvan ja niitä yhdistävän aiheen sekä tarkoituksen. Aiheen ja toteutustavan valinnassa haastavinta oli taata molempien alojen tasavertainen hyödyntäminen ja soveltaminen opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme työskentelyn yhteisen asian äärellä olevan niin luontevaa, ettei eri ammattialojen edustamista tullut usein edes ajatelleeksi. Sujuvan työskentelyn mahdollisti yhdessä tarkoin määritellyt tavoitteet, joiden saavuttamiseksi tarvittiin molempien alojen osaamista ja soveltamista.

Fysioterapeutin näkökulmasta oman osaamisen tärkein anti tähän opinnäytetyöhön oli lasten tavoitteellisen, tarkoituksenmukaisen ja monipuolisen motoristen taitojen harjoittamisen suunnittelu ja soveltaminen. Myös kehon fysiologisten reaktioiden ja muutosten sekä niiden säätelyn mekanismien ymmärtäminen tunteiden näkökulmasta oli tärkeää harjoitteiden suunnittelussa ja ohjauksessa. Fysioterapeuttina tärkeimmät oppimiskokemukset olivat lasten kohtaamiseen, ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyvät erityispiirteet. Fysioterapeuttisessa ohjauksessa oleellista on yksilön merkitysmaailman ymmärtäminen (Hynynen ym. 2016, 16–17), joten lasten kokonaisvaltaisen kehitykseen ja kokemusmaailmaan syventyminen sosiaalialan lähtökohtien ja teoreettisen viitekehyksen kautta loivat tärkeää ymmärrystä lasten kanssa fysioterapeuttina työskentelyä ajatellen.

Sosionomin rooli tässä opinnäytetyössä ilmeni erityisesti tunnetaitokerhon sisältöön liittyvien tunnetaitojen tukevien harjoitteiden sekä pedagogisten ratkaisujen ja menetelmien valinnassa. Myös lasten osallisuuden, sensitiivisen kohtaamisen ja vertaissuhteiden painottaminen toimintatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa oli sosionomin antia. Sosionomin näkökulmasta oleellimmat oppimiskokemukset liittyivät erityisesti lasten osallisuuden sekä tarkoituksenmukaisen ja tavoitteellisen pedagogisen toiminnan takaamiseen, sillä ovathan ne varhaiskasvatuskelpoisuuden saavuttaneen sosionomin (AMK) osaamisen ydintä (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa 2019, 1). Myös opinnäytetyön kautta saavutettu kokemus lapsiryhmän pedagogisen toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista sekä lapsiryhmän ohjaamisesta olivat sosionomin kannalta merkityksellisiä oppimiskokemuksia. Ymmärrys lasten tunnetaidosta ja tunnekasvatuksesta on omalta osaltaan syventynyt. Koska varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen ja sen yhtenä tavoitteena on lasten motoristen perustaitojen sekä kehonhallinnan- ja tuntemuksen tukeminen (Opetushallitus 2018, 47–48), on sosionomin näkökulmasta ollut opettajasta saada syventävää tietoa näihin asioihin fysioterapeutin osaamisen kautta.

Tässä opinnäytetyössä fysioterapeutti toimi asiantuntijana varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä ja viitekehityksessä. Projektin jatkokehitysideana voisi toimia myös toimintaympäristön ja kontekstin vaihto niin, että sosionomi toisi oman ammattiosaamisensa fysioterapian työskentelykentälle. Sosiaalialan asiantuntijuudella olisi paljon hyödynnettävää etenkin lasten kohtaamiseen, osallisuuden ja toimijuuden lisäämiseen fysioterapian toteutuksessa ja ohjaamisessa. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan todensi sosiaalialalla ja fysioterapialla olevan paljon hyödynnettävää ja jaettavaa yksilön hyvinvoinnin ja myönteisen kehityksen edistämiseksi. Tämän opinnäytetyön moniammatillisesta työskentelystä saamamme kokemus ja ymmärrys lisäsivät avarakatseisuutta ja myönteisyyttä sekä laajempien mahdollisuuksien näkemistä eri alojen väliselle yhteistyölle tulevaisuuden työelämässä. Tämän kaltainen moniammatillinen työskentely voisi kuulua vahvemmin ja monipuolisemmin sosiaali- ja terveysalojen perusopintoihin.

LÄHTEET

Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla – Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Next Print Oy.

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki -instituutti, 20–40.

Curby, T., Brown, C., Bassett, H. & Denham, S. 2015. Associations Between Preschoolers' Social–Emotional Competence and Preliteracy Skills. *Infant & Child development* 24 (5), 469–488.

Donnelly, F.C., Mueller, S.S. & Gallahue, D.L. 2017. Developmental physical education for all children: theory into practice. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gallahue, D., Cleland Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for today's children. 4. painos.

Haapsalo, T, Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Helminen, J. 2017. Yhdessä tekeminen monialaisuuden ja moniammatillisuuden syventäjänä. Teoksessa J. Helminen (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita, 14–31.

Hynynen, P., Häkkinen, H., Hännikäinen, H., Kangasperko, M., Karihtala, T., Keskinen, M., Leskelä, J., Liikka, S., Lähteenmäki, M., Markkola, K., Mämmelä, E., Partia, R., Piirainen, A., Sjögren, T. & Suhonen, L. 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Suomen fysioterapeutit.

Isoherranen, K. 2008. Yhteistyön uusi haaste – moniammatillinen yhteistyö. Teoksessa K. Isoherranen, L. Rekola & R. Nurminen Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 26–48.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (kuvitus) 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kekoni, T., Mönkkönen, K., Hujala, A., Laulainen, S. & Hirvonen, J. 2019. Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa K. Mönkkönen, T. Kekoni & A. Pehkonen (toim.) Moniammatillinen yhteistyö – vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus, 15–46.

Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kronqvist, E-L. 2017. Varhaispedagogiikan kehityopsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–28.

Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja”: Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Lapin Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.

Lapset ensin ry 2018a. (ei lähteen nimeä.) Viitattu 17.5.2020, <http://lapsetensin.fi/index.html>

Lapset ensin ry 2018b. Papilio -ohjelma. Viitattu 17.5.2020, <http://lapsetensin.fi/papilio--ohjelma.html>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013. Lapsi eri ikävuosina. 5-vuotias. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pehkonen, A., Martikainen, K., Kinni, R-L. & Mönkkönen, K. 2019. Asiakas moniammatillisessa kohtaamisessa. Teoksessa K. Mönkkönen, T. Kekoni & A. Pehkonen (toim.) Moniammatillinen yhteistyö – vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus, 89–111.

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T., & Kullberg-Turtiainen, M. 2002. Tunnemuksu ja mututoukka: tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pihlaja, P. 2019. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa P. Pihlaja. & R. Viitala (toim.) Varhaiseryityskasvatus. 2. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–181.

Piirainen, A., Tinnilä, L., Jokitalo-Trebs, M. & Tiainen, R. 2017. Lapsi oppilaana ja kuntoutujana kouluympäristössä. Fysioterapia 2017 (2), 24–25.

Rekola, L. 2008. Sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamiseen vaikuttavia kehityssuuntia. Teoksessa K. Isoherranen, L. Rekola & R. Nurminen Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 9–25.

Rounders Entertainment Oy & The FamilyBoost Oy 2019. Uusi kotimainen Tunnetaito-ohjelma. Viitattu 17.5.2020, <https://tunteetjataidot.fi/>

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, T. & Partia, R. 2018. Fysioterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto.

Siegler, R., DeLoache, J. & Eisenberg, N. 2011. How Children Develop. 3. painos. New York: Worth Publishers.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa 2019. Varhaiskasvatuksen sosionomin ammatillinen osaaminen. https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen_sosionomi_15032019_LOPPUESITYS.pdf

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry 2020a. Menetelmät ja hyödyt. Viitattu 27.3.2020, <http://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/menetelmat-ja-hyodyt/>

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry 2020b. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Viitattu 27.3.2020, <http://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/esittely/>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Takala, K. 2014. 3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1

Terveystieteiden laitos 30.12.2010/1326.

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.